

Sagt om Fertilitetsförståelse:

Har du en menscykel? Vet du någon som har eller har haft en menscykel? Kanske en syster, en dotter, en flickvän, en fru eller sambo? En patient? Då är den här boken för dig - och för henne! Här kondenserar Jenny år av hårt förvärvat kunskap och erfarenhet, beskriven på ett enkelt och lättfattligt sätt, för dig att ta del och av och direkt kunna omsätta till handling. Kluriga metaforer och vackra bilder underlättar ytterligare för att ta del av den djupa visdom och magi som vilar i det cykliskt kvinnliga. Den här boken är absolut livsviktig för att nuvarande fertila och framtida generationer av kvinnor ska kunna förstå och älska sina kroppar och göra informerade val, ett manifest för det djupast kvinnliga - ägglossningen och menscykeln. Det är en röd revolution, på riktigt! Läs den!

– *Anne Liljedahl, leg. läkare, specialist i Allmänmedicin och Akutsjukvård*

En oerhört viktig bok i vår tid och det är på tiden att den kom! När jag och många kvinnor från flera generationer klev in i våra fertila liv saknade vi helt initiering, kunskap och förståelse för vad som skedde och sker. Jenny erbjuder på ett lättillgängligt sätt kunskap om den egna biologin. Detta är att ge egenmakt till kvinnan!

– *Antonia Armini Gaebler, leg sjuksköterska, yogalärare och mamma till fyra döttrar*

Jag var över 50 år när jag gick på Jenny Koos föreläsning om menscykeln. Jag gick därifrån något sorgsen. Det Jenny lär ut, att menscykeln är så avgörande för en kvinnas hälsa, det hade jag velat veta när jag menstruerade. Det är ett stort jobb Jenny gjort. Hon har med fakta, erfarenhet och kunskap sammanställt en viktig bok, en riktig mensbibel. Att kunskap är makt är så tydligt och genomsyrar varje kapitel. Tack!

– *Karin Björkegren Jones, författare, självläknings terapeut och hälsoprofil*

En viktig och läsvärd bok som vänder sig till alla kvinnor (och män), oavsett graviditetsönskan – eller inte. Kvinnokroppen och särskilt menscykelns magi hyllas och förklaras. Basal kunskap kan det tyckas, men få känner till hur kvinnans fantastiska hormonella samspel och cyklicitet fungerar och att vi själva kan påverka den. Här lärs det ut på ett roligt, finurligt sätt med briljanta metaforer och liknelser, och ibland kontroversiella infallsvinklar. Jenny bjuder på livfull egen vokabulär, kunskap, insikter och erfarenhet. Särskilt argumenten kring preventivmedelsförskrivning känns igen för mig som gynekolog. Läs och lär (!) och skaffa dig kunskap om den fantastiska kvinnokroppen - som är värd att värda.

– *Dr Cilla Wernekinck (fd Salamon), specialistläkare Gynekologi och Förlossning, OmniGyn.se*

Boken förmedlar kunskap som alla borde känna till om kvinnokroppen på ett tydligt, roligt och välformulerat sätt. Jennys feministiska analys och ifrågasättande av narrativet kring kvinnokroppen gör att jag i ena stunden känner en stor sorg och i nästa stund knyter näven för att förändra världen. Jag hoppas att nästa generation kvinnor har större kunskap om sina kroppar än vad tidigare generationer haft och det tror jag denna bok kommer kunna bidra till. Den kommer förhoppningsvis även bidra till att öka den nödvändiga diskussionen kring samhällets syn på kvinnohälsa och fertilitetsförståelse.

– *Katarina Svensson Flood, Barnmorska*

JENNY KOOS

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

Första upplagan

ISBN: 978-91-987219-1-1

*För alla visa kvinnor som gått före, står bredvid
och kommer efter mig.*

Innehåll

Förord	11
Grundinställningar	15
Årstiderna	17
Schema	27
Timing	37
Är du lite hormonell, gumman?	39
Posten	43
Symfonin	47
Vågskålen	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	105
Skiftet	111
Metodik	113
För- och nackdelar	119

Digitalisering	123
Punktering	127
Omskrivningar	129
Funktion	133
Ordvrängerier	137
Informerade val	139
Cancel culture	143
Evidens	155
Vitalitet	157
Krig och fred	161
Initiering	165
Ursäkter	169
En förutsättning för jämställdhet	171
För döttrarna	175
Referenser och relevant läsning	178

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.

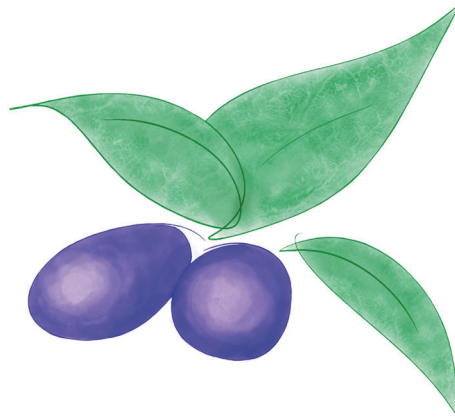
Jag som skriver är skandinav och har därför utarbetat dessa liknelser ur ett vädermässigt eurocentriskt perspektiv. Om mina referenser till månader och säsonger inte stämmer överens för dig som lever i en annan del av världen, föreställ dig det odlingsår som är geografiskt relevant för dig.

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

Tänk på menscykeln som ett år med fyra årstider. Året börjar med menstruationen – förra cykelns död och den nya cykelns början. Mensen motsvarar den period på året då jorden vilar och frön ligger och väntar under ytan.

Du kan se din livmoder som en kruka. I den finns plantjord, bestående av en näringsrik livmodersslemhinna som kallas för endometriet. Avrinningshålet i botten på krukans är livmodertappen, även kallad cervix. Cervix är en stark ringmuskel som kan vara mer eller mindre öppen, beroende på vad som behöver komma in eller ut; spermier, mens eller bebisar.

Det du blöder ut vid mensens är jorden – en slemhinna som din livmoder hade förberett för ett eventuellt embryo. Det är alltså inte blod direkt från



blodströmmen, utan en blandning av vävnad, slemämnen och blod som hade kunnat fungera som grogrund för en graviditet om det nu hade blivit någon. Den går inte att återvända, så i varje menscykel skapar vi en ny.

Årets första halva heter ”follikulärfasen” eftersom det är då folliklarna växer. Folliklarna är som mjuka äggskal, medan själva äggen innehåller det genetiska materialet. En gång per cykel vinner ett (ibland några) av äggen det ”race” som är ägglossningen och får chansen att ge sig ut i äggledaren, eventuellt träffa lite spermier, välja ut sin favorit, och slå rot i livmoderns jord. Lite in på våren, ungefär när din mens tar slut, börjar normalt sett hormonerna att spritta. Skott skjuter upp ovan jord, livet känns lite allmänt blommigt och frukter skymtas gröna på träden.

Dina äggstockar är som grenarna på ett fruktträd – längst ut mognar frukterna. Personligen är jag förtjust i plommon. Frukterna är dina folliklar. Det genetiska material som kan skapa nytt liv finns inuti kärnan, alltså i dina ägg. Ju mognare plommonen är, desto saftigare och större kommer de vara. Så småningom blir det sommar, med skörden – ägglossningen – som höjdpunkt.

Menscykeln både slutar och startar med tömmandet av krukan. Ditt

endometrium stöts ut till förmån för nykrattad, nygödslad jord till nästa säsong. Och där, mitt i vintern, ligger nya små frön och vaknar till under ytan.



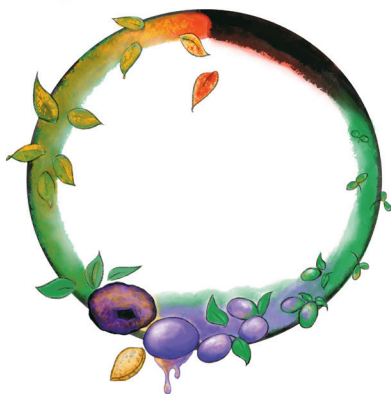
Vinter

Mensen är din vinter och dess första dag ditt nyår. Den första dagen du blöder färskt, rött blod är också menscykelns Dag 1. I perioden då du menstruerar är hormonerna låga och alla frön ligger kylda under jorden. Hormonerna från förra cykeln rasar, vilket i bästa fall kan kännas som ett lugn och i värsta fall som en krasch. När känslan av att bli ”nollad” infinner sig beror på hur snabbt och i vilken ordning hormonerna faller. Du kan se det lite som att ditt nyårsfirande har en direkt påverkan på hur du kommer må den 1:e januari.

Mensens första dag är starten på det som kallas follikulärfasen. Den kan du tänka på som vårterminen. Redan innan mensen startar har hjärnan gett signal om att starta upp en ny cykel, och ett gäng ägg har redan börjat puttra. Även mitt i vintern händer det alltså grejer under jorden, det är inte så stilla på äggstocksfronten som man kan tro.

Kärnan måste läggas i jord om det ska bli något nytt liv. Om du bara spottar plommonkärnorna från balkongen så blir det inga nya träd, men om du lägger en kärna på groddning så kan du plantera den i kruka någon vecka senare. Om ägget möter spermier i äggledaren så är den här ”groddningen” – perioden mellan befruktning och implantation – ungefär en vecka lång. Under den tiden tar sig det befruktade ägget ner till livmodern och gräver in sig i livmoderslemhinnan.

När skördarbetet är gjort så faller nivåerna av östrogen tillfälligt, vilket kan dra med sig humöret. Östrogenet kommer inte att stiga igen på ett par dagar och det är naturligt att känna sig något urlakad. En stor händelse är över.



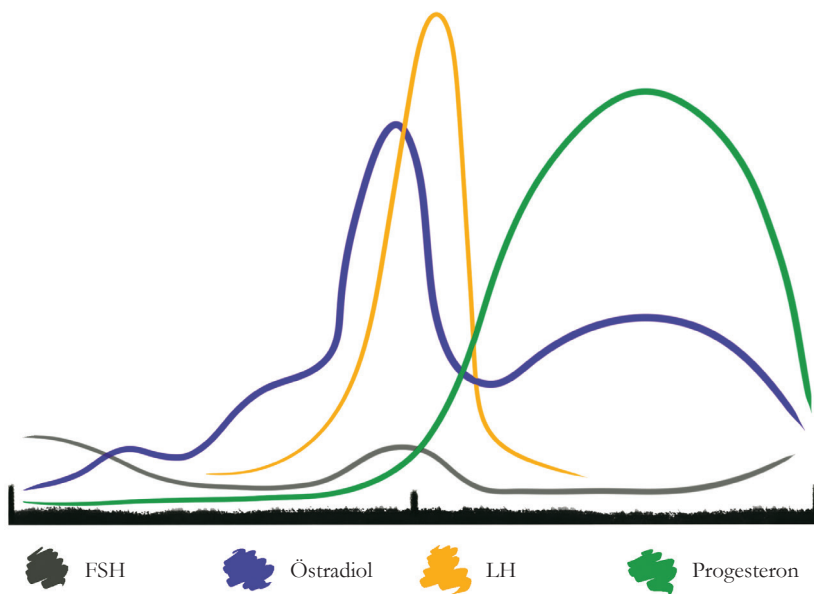
Höst

Man kan tycka att resten av året kanske inte är så intressant (man går ju mest och väntar på julen), men ändå måste hösten genomlevas. Det gör vi genom att ta vara på vad vi skördat så att vi kan hålla ställningarna tills året börjar om med nästa mens.

Genom menscykeln ändrar follikeln utseende, form och färg. Den mognar, sväller och ruttnar precis som en frukt. När det före detta äggskalet stött ut ägget och kollapsat har vi kvar fruktköttet från det

inom något dygn brister för att släppa loss sin genetiska skatt – ägget.

- Det ägg som ligger i den dominanta follikeln vinner och får ägglossa, en process som kräver först en topp i östradiol och ett kraftigt svall av LH. Det lilla ägget släpps ut ur äggstocken på hjärnans order och fångas upp av närmsta äggledare.
- Ägget vandrar sen ner genom äggledaren. Om det ska bli befruktat så måste det stöta på spermier inom sin korta livstid på max 24 timmar, vilket i så fall sker i yttre delen av äggledaren. Om ägget inte stöter på någon spermie under sin resa ner genom äggledarna till livmodern kommer mensens ungefär två veckor senare.



Här ser du menscykelns viktigaste hormoner: FSH (mörkgrå), Östradiol (lila), LH (gul) och Progesteron (grön). FSH och LH är stimulerande hormoner som kommer från hypofysen (det vill säga hjärnan). Östradiol och progesteron är könsbormoner som produceras av den aktuella follikeln i äggstocken. Ägglossningen föregås av en kraftig topp i östradiol. Progesteronet börjar utsöndras först efter att ägglossningen gått igenom. Den svarta markeringen i mitten står för skiftet mellan follikulärfas och lutealfas, det vill säga ägglossningen.

Fertilitetens förutsättningar

I motsats till vad många av oss tror kan kvinnor faktiskt inte bli gravida på vilken dag som helst. I ett samhälle där tonvikten alltid legat på att ”skydda sig”, är vi många som trott på myter som att vi kunde bli gravida i en pool eller från en toasits. I verkligheten är vårt fertila fönster begränsat till ungefär en vecka per menscykel, och det finns vetenskapligt bekräftade metoder för att verifiera när graviditet kan ske och när det helt enkelt inte går.

Förutsättningarna för att ett barn ska kunna bli till naturligt är som följer:

1. Cervix måste producera genomsläppligt sekret som stödjer spermieöverlevnad. Produktionen av det fertila sekretet i cervix pågår i normala fall under tre till sex dagar.
2. Det måste komma ett friskt ägg nerför äggledaren inom fem dygn från det att friska spermier tagit sig in.
3. Lutealfasen måste vara tillräckligt stabil, både vad gäller längd och progesteronproduktion, för att stötta implantation av ett befruktat ägg.

Med andra ord: För att en graviditet ska bli av behöver ett ägg av bra kvalitet befruktas av en duglig spermie. Det befruktade ägget måste utvecklas korrekt och ha tillräckligt med tid att färdas ner genom äggledaren och fästa i livmoderslemhinnan.

Slidan är naturligt sur med ett pH-värde på cirka 4, vilket spermier inte tål. Under infertila perioder, vilket är större delen av menscykeln, är cervix stängd, ointresserad av sällskap och gör absolut ingenting för att hjälpa spermier att ta sig någonstans. Tvärtom är den direkt fientlig.

När cervix däremot känner sig gästvänlig så hjälper dess safter till att neutralisera pH-värdet så att de små livnen, det vill säga spermier, får

åtminstone lite mer chans att ta sig uppåt. Ägget i sig lever bara i max ett dygn, men utöver dess korta livstid är vi också fertila under de dagar som vi producerar fertilt sekret. Spermier kan under sådana gynnsamma förhållanden komma in tidigare och vänta in ägget. Spermierna behöver även det fertila sekretet för att ”kapaciteras”, det vill säga förberedas på sitt arbete att försöka penetrera äggets skyddande sfär (zona pellucida). Finns inget fertilt sekret dör spermier inom några minuter i vagina.

Jag tycker det är lustigt att tänka på cervix som en ombytlig dam, pendlandes mellan en ovänlig surtant och en inbjudande bordellmamma. Om man känner på cervix dagligen kan man märka skillnaden i textur och läge som skillnaden mellan en hård nästipp eller mjuka läppar. Dess öppning kan skifta mellan att vara tight ihopsnörd och rena gyttejolen.

Inom fertilitetsförståelse lär man sig att notera när det fertila sekretet produceras, när cervix är genomsläpplig och spermier kan överleva, samt när ägglossningen faktiskt sker. Man lägger, utöver de fertila tecknen, till en marginal på 3 dagar för att försäkra sig om att ägget är dött och att slidan återigen är sur och ogästvänlig, innan man räknar sig som infertil. Det man egentligen bevakar är sina östrogen- respektive progesteronnivåer eftersom det är dessa hormoner som orsakar de fysiska förändringarna. Det är alltså folliklarna som med hjälp av östrogen signalerar till cervix att det är dags att släppa in spermier, och det är gulkroppen som via progesteron informerar om att det inte längre finns något ägg att möta.

Begrepp du kan behöva ha koll på:

Faktaruta 3

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 toppnivåer 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 spermernas 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.

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?

Ser du för många hinder för att utföra respektive metod korrekt och konsekvent, och graviditet eller en eventuell abort är helt otänkbart för dig i nuläget, då kanske du ska titta på en annan sorts preventivmetod.

Ytterligare en aspekt att fundera över är att denna typ av ständig uppmärksamhet och kartläggande kan vara triggnande för personer som har kontrollbehov, vilket till exempel uttrycker sig genom ortorexi. Känner du

ångest inför att behöva ta din temperatur samma tid varje morgon och ha med dig din termometer när du reser, eller om du just nu helt enkelt inte orkar bevittna hur dina vanor reflekteras i din fertilitet, kanske det inte är rätt tid för just denna praxis.