

Vink farvel til menstruationen

KEMI Bestem selv, hvornår du har menstruation – hvis du overhovedet vil have den. Du kan nemlig blive helt fri med hjælp fra p-piller

Okay, smukke, så kan du godt sende hygiejne-bindet af sted på de vinger, der ellers er designet til at fastholde bindet sikkert på plads i H&M-trusserne. For du behøver ikke at bløde mere. I hvert fald ikke, hvis du i forvejen bruger p-piller som prævention – og da slet ikke hver måned. Og det kan jo være ganske praktisk – for eksempel behøver du ikke at få ødelagt feriefirten med uklædelige plamager på den hvide bikini – men det kan også løse mere alvorligere problemer som menstruationskrampe, der holder dig i sengen med varmpuden tre dage om måneden.

Læs argumenterne og beslut, om du er en af dem, der i fremtiden vil droppe de månedlige minusdage og slette udgifterne til vat, plastik og bomuldssnore i husholdningsbudgettet.

Du kan opnå det menstruationsfrie liv på to måder: Vejen til den ene ligger allerede i pakker på manges natborde: p-pillerne. Dem kan du spise i flere måneder uden at holde pause. Den anden er en lille hormonstav, der tryller menstruationen væk. Den sidder fast under huden i overarmen og holder menstruationen fra døren i tre år. Og ingen af delene er skadeligt for kroppen, forklarer Jens Jørgen Kjer fra Amtssygehuset i Glostrup. Han er speciallæge i gynækologi og ikke i tvivl:

“Det er ikke nødvendigt, at kvinder bløder hver måned. P-piller sætter æggestokkene ud af funktion, så der er ingen ægløsning. Derfor er blødningen i pille-pausen ikke en rigtig menstruation. Når man bløder i pille-pausen bliver slimhinden i livmoderen udstødt og erstattet af en ny, fordi den ikke bliver påvirket af hormoner mere. Så for kroppen er det ligegyldigt, om du ‘pjtatbløder’ lidt hver fjerde uge eller tager p-pillerne non-stop.”

Men hvis vi bare kan spise p-piller i både måneder og år, hvorfor i alverden er det så blevet en tradition, at kvinder holder blødningspauser hver måned? Jens Jørgen Kjer er ikke i tvivl.

“Meget sludder om menstruationen bunder i myter og overtro. Nogle tror, at det er sværere at blive gravid, hvis de ikke har menstrueret naturligt i mange år. Andre tror, at kroppen

bliver rensed ud med blødningerne, og at kvinder derfor *skal* holde pause for at bløde en gang imellem.”

Men der er ikke meget af det, der har hold i virkeligheden. Ifølge Jens Jørgen Kjer har du intet at frygte, selvom du efter et par år måske hellere vil fyldes med miniputter end med mini-piller.

“Det er lige let – eller lige svært – at blive gravid, hvad enten du har taget p-piller kontinuerligt eller holdt pauser en gang imellem. Den eneste ulempe ved at tage pillerne kontinuerligt er, at du kan risikere pletblødning ind imellem. Og da p-piller jo ikke er 100 procent sikre, kan det også være svært at kontrollere, om du er blevet gravid. Eftersom du ikke bløder, kan du ikke bruge en udebleven blødning som tegn på graviditet. Derfor må du jævnligt tage en graviditets-test.”

Og så er der jo også den kvindelige psyke at tage hensyn til. Og den er vigtig at fremhæve, mener Jens Jørgen Kjer.

“Nogle kvinder finder ud af, at de synes, det er ukvindeligt ikke at menstruer. At kvindeligheden er forbundet med dét at bløde. Det er noget psykisk, og nogle føler, at det er underligt ikke at have det fællesskab med medsøstre mere.”

På Privathospitalet Danmark findes der en kvinde, som ikke har behov for denne fællesskabsfølelse. Overlæge Christine Felding har aldrig elsket menstruationen.

“Jeg har aldrig forstået, hvad der skulle være så vidunderligt ved bind og tamponer,” siger hun. “Og piger der har så gyselige menstruationssmerter, at de må ligge i sengen i stedet for at gå på arbejde, er enige med mig.” Hun har givet omkring 30 piger billet til den menses-fri liga. Men hun synes ikke, at p-pille-metoden er den bedste. Hun bruger præventionsmidlet *Implanon* til sine klienter. Det er en lille stav, der bliver sat ind under huden på overarmen, hvor den afgiver en lille mængde af hormonet ‘gestagen’. Det medfører, at ægløsningen og dermed den naturlige menstruation forsvinder i tre år, og det kan især være en befrielse for kvinder med meget stærke menstruations-

smerter. Men heller ikke ved denne metode, kan videnskaben garantere et helt blødningsfrit liv.

“Selvfølgelig kan man risikere, at livmoderen reagerer ved at bløde en gang imellem. Der findes ingen garantier mod pletblødninger,” forklarer Christine Felding. Men halvdelen af hendes klienter har enten ingen eller ganske få og smertefrie blødninger efter at have fået sat staven ind. *Implanon* er forholdsvis ny på markedet, og du skal have en recept fra egen læge og 1.292 kroner med på apoteket, hvis du vil have fat i den. Samtidig er det ikke sikkert, at din egen læge kan sætte den ind. Hvis det er tilfældet, vil han henvise dig til en speciallæge, der har prøvet det før.

Men der findes også kritikere af de nye videnskabs muligheder for at hjælpe dig til et nemmere liv. Hos medicinproducenten Organon – der både producerer *Implanon*-staven og almin-

“For kroppen er det ligegyldigt, om du ‘pjtatbløder’ lidt hver fjerde uge eller tager p-pillerne non-stop”

delige p-piller – er den medicinske chef, Lene Juncker-Jensen, forsigtig med lovprisningerne. “Vi anbefaler ikke, at kvinder uden en særlig medicinsk årsag tager p-piller et år i træk for at få et nemt liv uden menstruation. Vi kan se, at den gruppe piger, der gør dét, oplever flere bivirkninger end dem, der holder pauser. De risikerer at få hovedpine, kvalme og pletblødninger. Og der er ingen garanti for at blive blødningsfri med hverken pillerne eller *Implanon*. Man kan aldrig vide, hvordan kroppen reagerer på hormoner. Tyve procent af de kvinder, der bruger *Implanon*, bløder ikke. Ti procent får flere og hyppigere blødninger. Resten får færre, mindre regelmæssige blødninger,” siger Lene Juncker-Jensen.

Hvor du er i statistikken, kan du kun finde ud af ved at prøve dig frem.

Har du allerede viet dig selv til det menses-frie liv, eller har du en mening om metoderne? Deltag i debatten på woman.jubii.dk