

Beskrivning av informations- tillfällena om kvinnokroppen

Martina Franck

Jag har stor erfarenhet av att undervisa kvinnor i grupp i frågor som rör kvinnohälsa. I samband med ett projektarbete jag hade förmånen att bedriva var min främsta samarbetspartner SFI-skolorna. Jag erbjöd skolorna mina tjänster och vissa skolor avsatte fem lektionstillfällen, cirka 1,5 timme per gång, andra skolor hade bara möjlighet att avsätta två lektionstillfällen.

Jag uttryckte önskemål till skolorna att gruppstorleken inte borde överstiga 15 kvinnor och att läraren skulle vara med, förutsatt att det var en kvinnlig lärare. Tanken med lärarmedverkan var att dessa undervisningstillfällen också är en form av vidareutbildning för lärarna för att de ska kunna följa upp detta tema i kommande undervisning på olika sätt.

Följande avsnitt är en presentation av upplägget av undervisningstillfällen som också finns sammanställt i LAFA:s rapport *Kunskapens villkor*, 3:2001.

Presentationstillfället

Inledning

Vid första tillfället har jag presenterat mig, berättat om min bakgrund som barnmorska i invandratäta förorter och att jag har upplevt behov av kunskap som mycket stort bland kvinnor jag träffat. Jag har även berättat om hur det har sett ut i Sverige historiskt då det gäller undervisning i sex- och samlevnad och att jag är medveten om att det fortfarande är ett tabubelagt ämne i stora delar av världen.

Därefter har jag bett kvinnorna presentera sig och tala om från vilket land de kommer, vilken yrkesutbildning och skolbakgrund de har, om de är gifta samt hur många barn de har och om barnen är födda i Sverige eller inte. Jag har även bett kvinnorna berätta om de har fått någon form av undervisning i sitt hemland då det gäller kvinnokroppen och dess funktioner.

Jag föreslår att det som tas upp i gruppen i form av frågor och reflektioner stannar inom gruppen, så att man känner att man kan fråga utan att riskera att det diskuteras efteråt i fikarummet. Jag påpekar även att åsikterna kan vara många och olika kring detta tema men att det är viktigt att respektera varandra, vilket inte behöver innebära att man håller med om allt.

Många gånger händer det att kvinnornas värderingar och traditioner är provocerande för mig. Jag talar alltid om att jag har en annan personlig åsikt i den

aktuella frågan. Jag försöker hitta exempel där liknande värderingar och traditioner har funnits i vår egen historia. Detta för att tydliggöra att det i slutändan handlar om kvinnors möjlighet att bestämma över sin kropp samt att det är viktigt att de har tillgång till kunskap. Jag försöker alltid föra frågor eller kommentarer tillbaka till gruppen för att höra vad andra tycker. Det blir oftast diskussioner där slutresultatet kan vara att kvinnor från samma land tycker olika. Detta ger ett gyllene tillfälle att påpeka att det inte alltid handlar om svenska normer och värderingar kontra deras, utan att det också handlar om personliga erfarenheter och värderingar.

Att låta presentationstillfället ta tid är viktigt, eftersom det ger mig en bra bild av vad kvinnorna kan tänkas ha för kunskaper samt hur jag ska lägga upp informationstillfällena. Det gäller med tanke på de faktakunskaper kvinnorna har i ämnet, deras språkkunskaper samt deras skolbakgrund.

Anatomi

Resterande tid av det första informationstillfället ägnar jag åt anatomi. Jag börjar alltid med en helkroppsbild och går systematiskt genom kroppen från huvudet ner till benen. Jag nämner de viktigaste organen, samt lite extra om hypofysen eftersom den är som spindeln i nätet då det gäller den kvinnliga hormonproduktionen. Jag går igenom matstrupe, luftstrupe, lungor, hjärta, lever, magsäck, njurar, tarmar och till sist kommer jag till de inre könsorganen. Jag visar även bild på skelettet och fokuserar på det kvinnliga bäckenet.

Denna genomgång gör jag för att kvinnorna ska få en uppfattning om var i kroppen de olika organen finns och vilken storlek de har i förhållande till varandra. De flesta kvinnor brukar bli förvånade då de får en uppfattning om hur liten livmodern är. Jag nämner också att vid till exempel magproblem är det viktigt att tänka i vilken del av magen problemen sitter. Jag brukar kalla övre delen av magen för ”matmagen” och nedre delen för ”bebismagen”. Denna genomgång görs till stora delar med tanke på att kvinnorna vid eventuella problem ska hitta rätt i vår kroppsuppdelade sjukvårdsapparat.

Efter denna genomgång ber jag kvinnorna att känna efter var blygdbenet slutar och givetvis visar jag på mig själv först. Detta moment gör att kvinnorna börjar fnissa och de flesta av kvinnorna brukar ha svårt att känna efter. Men jag antar en skämtsam ton och påminner om att vi är bara kvinnor i rummet, att vi ser likadana ut och att det är viktigt att känna till alla delar av kroppen. Jag brukar säga att om jag hade bett kvinnorna känna efter var exempelvis näsan finns så hade det inte väckt likadana känslor. Att få kvinnorna att känna efter var blygdbenet slutar har alltså två funktioner: att de får en uppfattning om livmoderns läge i kroppen samt att de ska våga ta på den delen av kroppen som är så förknippad med blyghet och skam. Sedan fortsätter jag att berätta om de inre könsorganen och dess funktioner samtidigt som jag visar bilder både från sidan och framifrån och påminner kvinnorna om att nu kommer mina bilder att vara från naveln och neråt.

Jag avslutar första tillfället med att kvinnorna (om det är möjligt, detta är avhängigt av deras tidigare skolbakgrund) får skriva ner anonyma frågor. Jag förklarar att jag kommer att lägga upp kommande informationstillfällen efter dessa.

Vid dessa undervisningstillfällen har jag inte någon fastlagd ”läroplan”. Vi hinner dit vi hinner under de lektionstillfällen jag har till mitt förfogande. Jag avsätter mycket tid för diskussioner och reflektioner eftersom många av dessa ämnen väcker frågor om värderingar. Jag kan konstatera att tiden inte räcker till och att kvinnorna hade velat fortsätta med detta tema eftersom det berör dem så mycket. För många är det första gången de har fått undervisning och möjlighet att diskutera dessa frågor.

Inre och yttre könsorganen

Livmodern

Jag börjar med att repetera livmoderns läge i kroppen. Därefter beskriver jag livmoderns normala storlek med hjälp av bilder och livmoderns ”upphängningsanordning” där jag beskriver ligamenten som gummiband och demonstrerar deras fästen ner till ljumskarna och korsryggen. Jag berättar om livmoderns rörlighet och beskriver dess uttänjningsförmåga som är lik en ballong vid graviditet. Jag försöker hela tiden stämna av med kvinnorna så att de förstår.

Viktigt är också att beskriva livmoderns form och att öppningen till livmodern är längst bak i slidan. Livmoderns form kan liknas vid ett medelstort päron. Jag talar också om att livmodern är en muskel, men att vi inte medvetet kan påverka den så som vi till exempel kan påverka musklerna i armen genom att böja den. Jag påpekar även att det är i livmodern som fostret växer och vi diskuterar att ordet livmoder betyder mamma som ger liv. Jag frågar deltagarna om ordet för livmoder på deras språk har någon symbolisk betydelse.

Äggledare och äggstockar

Därefter talar vi om äggledarna och äggstockarna. Jag visar både overheadbilder och planscher samtidigt som jag förklarar. Jag låter även plastmodellen av livmodern cirkulera. Jag berättar att vi redan vid födelsen har våra ägganlag i äggstockarna och att vår fortplantningsförmåga startar i och med första menstruationen genom hormonell påverkan från hypofysen.

Benämningar

Sedan visar jag en sidobild av de inre könsorganen och av den framgår att vi kvinnor har tre öppningar i vårt underliv. Jag visar på bilden och talar om att det är slidöppningen, urinrörsmynningen och ändtarmsöppningen. Det är hela tiden viktigt att tänka på vilket språk man använder så att man till exempel omskriver urinrörsmynningen genom att förklara att det är genom den som ”kisset” rinner ut.

Jag förklarar ordet könsorgan genom att dela upp ordet i *kön* och *organ*. Förutom faktakunskap om kroppens uppbyggnad och funktion ser jag det som en viktig uppgift

att ge kvinnorna korrekta och användbara ord, eftersom detta ofta visat sig vara en stor brist i deras svenska ordförråd.

Jag går igenom de vanligaste orden som används om vårt könsorgan. Jag nämner även ordet fitta och oftast är det det ordet de känner till, eftersom de har hört det av barnen som går i skolan, till och med av dagisbarn, men man har inte vetat att det är ett så kallat fult ord. Jag förklarar samtidigt att fitta betyder fuktig strandäng och att det en gång i tiden har varit ett fint ord, men att det tyvärr har använts fel och därmed fått en negativ klang. Jag berättar också om kvinnor som har kommit till mig som barnmorska och sagt att de har ”problem i fittan”. Jag talar om att jag tycker att det är bra att man använder ett ord och inte säger ”där nere”, men jag ger kvinnorna andra mera accepterade ord att använda. Jag frågar kvinnorna om vilka ord de använder i sitt språk och för många är det ”där nere”. Jag frågar efter vilket ord som betyder fitta på deras språk och då blir det väldigt fnissigt i rummet och det är sällan någon kvinna som vågar säga ordet. Med åren har jag lärt mig att säga fitta på olika språk och då jag öppnar med att exempelvis säga det på arabiska så uppfattas det som mycket roligt och man undrar var jag har lärt mig det. Efter det är isen bruten och kvinnorna vågar säga fitta på sitt eget språk. Men det har funnits kvinnor som säger att de aldrig har hört motsvarigheten till fitta på sitt språk.

Yttre könsorgan

Genom att avsluta med sidobilden blir det en automatisk övergång till vårt yttre könsorgan. Jag liknar det vid en ros och då jag nu visar en overheadbild och plansch på vårt yttre könsorgan så visar jag på likheten och symboliken. Dessa bilder gör oftast att det blir väldigt fnissigt i gruppen. För de allra flesta av kvinnorna har det varit skamligt att titta på liknande bilder. Vi pratar om de känslor som uppstår och diskuterar varför det är så pinsamt. Jag ger exempel på hur vi omedvetet även i Sverige uppfostrar flickor till att deras könsorgan är något fult och äckligt, men att pojkarna har något de kan vara stolta över. Som exempel brukar jag berätta om att det är vanligt att små pojkar sitter och drar i sin snopp och att mamman oftast reagerar med ett leende; att det är helt acceptabelt att göra så. Däremot om en liten flicka sitter och ”pillar” i sitt underliv så är det vanligt att mamman ställer frågan ”kliar det” eller nästan lite snäsigt ber flickan att sluta med det hon håller på med.

Därefter beskriver och namnger jag de olika delarna i vårt yttre könsorgan. Jag börjar med behåringen och får genast kommentarer om att det är något som bör rakas bort och kvinnorna delar med sig om olika metoder och blandningar man kan använda för att få bort könsbehåringen. Därefter visar jag bilden på de yttre blygdläpparna och påpekar att det i vissa broschyrer kan stå stora och små om blygdläpparna, men att jag tycker att inre och yttre är korrekta benämningar.

Sedan pratar jag om klitoris och dess funktion och frågar om kvinnorna vet vad klitoris heter på deras språk. Det är sällan självklart att man vet det. Jag pekar på de inre blygdläpparna och urinrörsmynningen och beskriver den veckade slemhinnan som gör att om man tar en spegel för att titta hur man ser ut så är det inte säkert att man kan urskilja urinrörsmynningen.

Efter det står slidöppningen på tur och då krävs det gott om tid med tanke på att informationen om oskultsbegreppet alltid väcker en livlig diskussion. Innan jag går över till att informera om själva slidan går jag igenom bilden av mellangården och ändtarms- öppningen. Slidan förklarar jag med hjälp av bilder och metaforer, till exempel att slidan är som en kanal som är hopdragen av muskler och att det är genom slidan som mensblodet rinner, att det är där mannen har sin penis vid samlag och att barnen föds genom slidan. Själva slidöppningen och slidans förmåga att tänjas ut beskriver jag med hjälp av en bredare hårsnodd. Jag berättar också att det inte är på grund av att det är trångt i slidan som det ibland blir kejsarsnitt utan att det då är fråga om att det är trångt i själva bäckenet.

Oskultsbegreppet

Så kommer vi till informationen om mödomshinnan. Eftersom de flesta kvinnor som kan lite svenska inte använder ordet oskuld, utan oftast säger ”att man är flicka” börjar jag oftast med att berätta om vilka ord vi använder i det svenska språket. Jag börjar med ordet oskuld och frågar kvinnorna vilket som är det motsatta ordet till oskuld. Det är alltid någon som vet att motsatsordet är skuld och då diskuterar vi innebörden av ordet oskuld och vad man i så fall har gjort sig skyldig till om man har haft samlag, framför allt innan man är gift. Det andra ordet i vårt språk är mödomshinna och i de allra flesta fall betyder hinna någonting som täcker något, vilket är ett missvisande uttryck. Jag frågar vad mödomshinna heter på deras språk och om det betyder någonting.

Därefter frågar jag kvinnorna om alla blöder vid första samlaget. Det är givetvis lite olika svar beroende på gruppdeltagarna och deras bakgrundskunskaper men jag vågar påstå att majoriteten säger att det är absolut nödvändigt att det kommer blod. Många kvinnor har berättat historier om annullerade äktenskap, akuta läkarbesök efter bröllopsnatten och till och med mord på grund av att kvinnan inte har blött. Då jag talar om att ungefär tre av tio kvinnor inte blöder vid sitt första samlag känns det alltid som om en lättnad sprider sig i gruppen och många kvinnor har spontant börjat berätta om sin egen sexdebut och framför allt om den rädsla inför bröllopsnatten som de flesta har känt. Flera av kvinnorna har berättat att de inte blödde, men att de hade haft turen att ha fått (många har inte själv fått välja make) en man som trodde på dem. Några kvinnor har berättat att deras mödrar tog dem till läkare strax innan bröllopet för att få ett intyg på att de verkligen var oskuld.

Jag talar om att för de allra flesta män är det svårt att avgöra om kvinnan är oskuld eller inte utan det handlar om att männen tror på vad kvinnorna säger. Huruvida en läkare kan utfärda intyg eller inte handlar mera om att bevara en tradition än att en läkare kan konstatera det rent anatomiskt. Det är i många fall helt omöjligt.

Sedan frågar jag kvinnorna vad mödomshinnan egentligen är och svaren har varit många genom åren. Flera kvinnor har beskrivit den som en hinna som går sönder, en del har sagt att den är som ett snäckskal som öppnas och några har beskrivit den som ett finmaskigt nät. Många kvinnor har också sagt att det är viktigt att undvika att cykla och göra gymnastik för då kan mödomshinnan förstöras. En del kvinnor

har också berättat att de har fått höra att den sitter längre in i slidan och att det kan ta upp till en vecka innan mannen lyckas forcera den.

Därefter tar jag till min hjälp det decilitermått som jag använder då jag pratar om blödningsmängd i samband med mens, och sätter för plastfolie och frågar kvinnorna om det är så här vi ser ut, alltså en hinna som täcker slidöppningen. De allra flesta säger att det stämmer med deras uppfattning. Då vänder jag burken upp och ner och frågar vilken ålder det är vanligt att man brukar få mens. Jag får svaret att det är då man är i tolv–trettionårsåldern. Då frågar jag kvinnorna hur mensblodet kan rinna ut när det är en hinna för. För de flesta av kvinnorna blir detta en riktig aha-upplevelse men det finns alltid några som kommer med andra förklaringar, till exempel att mödomshinnan är ett nät och att blodet inte kommer från slidan utan som de brukar säga ”från det hålet som du lärde oss att kisset kommer från”.

När vi har diskuterat en stund går jag noggrant igenom det slemhinneveck innanför slidöppningen som är mödomshinnan. Till min hjälp har jag en bred hårsnodd (som symboliserar slidöppningen) och förklarar att det sista av mödomshinnan spricker i samband med första barnets födelse.

I och med denna diskussion och möjligheten för mannen att veta om kvinnan är oskuld eller inte får jag tillfälle att diskutera kvinnans lust. Jag går igenom att mannen inte kan genomföra ett samlag om han inte har erektion. Jag visar bilder på en penis samt en penis i eregerat tillstånd. Det blir alltid väldigt fnissigt i gruppen, eftersom de flesta inte varit i närheten att titta på bilder på ett manligt könsorgan. Jag har haft ogifta kvinnor i grupperna och för dessa kvinnor är det oftast första gången de ser ett manligt könsorgan. Jag har aldrig mött någon kvinna som har minne av att de som barn har sett sin pappas könsorgan. Vi pratar också om vilka ord som finns för det manliga könsorganet och det är precis som i vår kultur att pojkaras könsorgan från början benämns med ett specifikt ord men att flickornas i de allra flesta fall får heta ”där nere”. Vi diskuterar också varför det är viktigt att benämna både pojkaras och flickors könsorgan vid namn.

Sedan frågar jag kvinnorna vilka tecken det finns på kvinnors lust. Jag får oftast inte några svar på frågan. Jag går genom lubrikationen, bäckenbottenmusklernas betydelse och ”pirret i magen” som kan uppstå av till exempel smekningar på bröstet. Det är lusten, men jag talar också om olust.

För kvinnorna har första samlaget varit förknippat med en stor skräck som handlar om rädsla för smärta och att det inte ska komma blod, så att man blir ansedd som hora. Många har dessutom haft en stor del av släkten väntandes utanför på det blodiga tygstycket som av tradition ska visas upp och som man i en del fall ramar in. Kvinnorna har berättat att de har fått höra att det är ett alldeles speciellt blod som kommer som aldrig kan tvättas bort från ett lakan. Då vi jämför deras upplevelser med det som jag har förklarat om vad som händer kroppen vid rädsla börjar ett litet ljus gå upp för kvinnorna. Jag diskuterar möjligheten att förbereda sina barn för en annan samlagsdebut, även om den sker i samband med giftermålet, än den de själva har haft.

Jag kommer speciellt ihåg en ung kvinna som hade en treårig dotter som hon bevakade väldigt strängt för att mödomshinnan inte skulle gå sönder. Hon kontrollerade innan flickan satte sig ned att hon inte satte sig på till exempel en legobit. Kvinnan var ångestfylld då hon var tvungen att lämna dottern på dagis och inte kunde lita på att dagispersonalen hade samma stenhårda kontroll som hon hade hemma. Allt detta berodde på att en grannflicka till henne i hennes hemland hade gjort sig illa i underlivet på sin cykel så att det blödde. Ryktet spred sig att flickan hade förlorat sin oskuld och att man därefter inte kunde kontrollera henne. I och med det var hon fortfarande ogift i trettioårsåldern, vilket är mycket ovanligt. Detta resulterade i att den kvinna jag mötte blev mycket strängt kontrollerad av sin mamma och resten av släkten så att inget sådant skulle kunna hända. Detta har hon fortsatt göra med sin egen dotter i brist på kunskap. Då hon fick information av mig blev hon mycket lättad, rusade upp och kramade om mig och tackade mig för det jag hade berättat och sa att hon nu kunde låta sin lilla flicka leka som vanligt utan skräcken för att dottern skulle förlora oskulden.

Vi diskuterar också vikten av att vara oskuld. Eftersom flertalet är muslimer i dessa grupper så hänvisar de ofta till *Koranen*. Men vi pratar då om att det i *Koranen* står att även männen ska vara oskulder vid giftermålet och det säger de allra flesta kvinnor att de inte är. Jag frågar då vilka kvinnor männen har kunnat skaffa sig sexuell erfarenhet med eftersom alla kvinnor i deras länder håller hårt på oskulden. Det blir oftast en påtaglig tystnad i rummet. Vi fortsätter med att diskutera att nästan alla religioner har förbud mot sex innan äktenskapet.

Vi kommer igen till frågan om kvinnans lust och att sexualiteten är någonting som både kvinnor och män föds med. Jag förklarar också ordet sexualitet och att man inte kan sätta likhetstecken mellan sex och samlag, att man kan ha sex utan att ha samlag. Jag informerar om den utveckling som har skett de senaste hundra åren i svensk historia då det gäller kvinnors rättigheter och berättar om hur min mormor resonerade i dessa frågor och hur jag tänker. Spontana kommentarer från kvinnorna har till exempel varit att ”vi ligger efter i vårt tänkesätt”.

Jag frågar kvinnorna vid vilken ålder de gifte sig och de flesta kvinnor har varit väldigt unga, många redan när de var femton eller sexton år. Vi diskuterar om det är bra eller dåligt att gifta sig då man är ung och att man inte fått välja sin partner själv, som det varit för många kvinnor (men inte för alla). De flesta tycker att en bra ålder för äktenskap är i tjugooårsåldern. Vi diskuterar kring dessa frågor och den svenska lagstiftningen och hur förändringar sker. Jag poängterar att förändringar ofta handlar om kvinnors rättigheter runt om världen och att man kanske inte slentrianmässigt ska kasta ur sig ”att det är min religion som bestämmer”. Min uppfattning är att religionen ska vara ett stöd för dem som tror och inte ett hinder till utveckling.

De allra flesta kvinnor jag har mött tycker att det är ytterst viktigt att vara oskuld innan giftermålet och spontant har många kvinnor uttryckt att de som inte är oskulder när de gifter sig är horor. Jag frågar då om de tycker att jag är en hora som var sambo innan jag gifte mig. Jag talar också väldigt tydligt om, att jag skulle bli mycket arg och besviken om någon av dessa kvinnor skulle kalla mina döttrar för horor. De

är inte uppfostrade till att behöva vara oskulder vid ett eventuellt giftermål utan uppfostrade till att själva få bestämma och ta ansvar för sin kropp. Jag diskuterar respekten för hur varje individ väljer att leva sitt liv så länge den överensstämmer med lagar och förordningar i vårt land.

Det finns många frågor som man kan ta upp till diskussion samtidigt som man diskuterar fakta och det är ett av syftena med dessa informationstillfällen. För många kvinnor är det första gången det ges möjlighet att diskutera dessa frågor med andra än familjemedlemmar. Det har flera gånger blivit så att kvinnor som är från samma land tycker olika, till exempel om man får gifta sig med någon annan än en landsman. Då är det viktigt att påpeka att det inte alltid handlar om kultur och religion och att det inte är så svartvitt att det är invandrare och svenskar som är olika varandra, utan att det är mer komplext än så.

Könsstympning

Under samma informationstillfälle som jag pratar om de yttre könsorganen tar jag upp kvinnlig könsstympning. Jag visar planschen med de yttre könsorganen där det också finns en bild på en faraoniskt könsstympad vulva. Oberoende om det finns deltagare i gruppen som kommer från länder där denna sedvänja praktiseras eller inte så tar jag upp det. Jag använder ordet *omskärelse* då jag pratar inför en grupp kvinnor. Jag nämner aldrig exakt vilka länder som har denna sed utan pratar om ett flertal länder runt om i världen. Jag informerar om att det finns olika typer av omskärelse och att bilden jag visar är den mest omfattande formen. Jag försöker förmedla budskapet om att ingen förälder i världen vill göra sitt barn medvetet illa utan detta handlar om en mycket gammal tradition som man har trott varit livsnödvändig för små flickor. Med ökad kunskap i denna fråga så har man förstätt att detta är något vi bör försöka få stopp på. Jag tycker också att det är viktigt att påpeka att denna sedvänja inte har något med någon religion att göra utan enbart är en gammal kulturtradition.

Därefter informerar jag om gällande lagar i Sverige samt, om det kanske viktigaste av allt, vilken hjälp man kan få och var, om man har besvär som beror på könsstympningen. Jag talar om att unga ogifta flickor kan få hjälp att bli ”öppnade” om de till exempel har besvär i samband med mens och att man inte behöver föräldrars tillstånd, men att samarbete självklart är att föredra så att det blir så bra som möjligt för personen ifråga.

Ett annat mycket viktigt ämne är den sexuella lusten. Det blir en bra återkoppling till det första informationstillfället, då jag har pratat om hypofysen och dess funktion då det gäller sexuell lust. Det är viktigt att påpeka att man inte ska bidra till att ”offergöra” könsstympade kvinnor. Samtidigt kan det för de kvinnor som kommer från dessa länder bli en slags aha-upplevelse och kanske bidra till att kvinnorna får mera kunskap så att de kan ta ställning mot denna tradition, eftersom ett starkt argument till att könsstympa flickor är att klitoris måste avlägsnas för annars kan inte kvinnan kontrollera sin sexualitet.

I de fall då jag har kvinnor från berörda länder med i gruppen informerar jag hur man går till väga då man deinfibulerar samt hur det går till då man som omskuren kvinna får sitt första barn i Sverige. Vid alla tillfällen då det har funnits kvinnor från berörda länder med i gruppen så har det alltid varit någon som spontant har berättat om sina egna upplevelser och erfarenheter från könsstympningen. Det är mycket viktigt att ge den tid som behövs för eventuella frågor och diskussion. Samtidigt är det viktigt att man som gruppleddare går in och avbryter vid behov.

Jag drar paralleller mellan traditionerna kring oskuldsbegreppet. Jag talar om att ytterligare orsaker till att omskära flickor är en kontroll av att de är oskulder vid giftermålet och i många andra länder är det absolut nödvändigt att blöda vid första samlaget. Avslutningsvis så nämner jag att det idag i många länder är en straffbar handling att könsstympa flickor.

Som läxa till nästa lektion ger jag skämtsamt, men med en underton av allvar, kvinnorna uppgiften att titta på sitt underliv med en spegel. Kvinnorna skrattar och skämtar om uppgiften och kommer både med förslag som att mannen kan hjälpa till att göra läxan och med ursäkter som att det inte är möjligt att göra den om man är tjock.

Jag börjar med att fråga hur många som har gjort läxan de fick förra gången. Denna fråga gör att det på en gång blir en lättsam stämning och kvinnorna bidrar med humoristiska kommentarer om "läxan". Därefter repeterar jag kort det vi gick igenom förra gången och frågar om det finns frågor eller kommentarer. Många gånger berättar kvinnorna att de har pratat med andra kvinnor om oskuldsbegreppet och att det är svårt att få andra att tro på det de säger. Jag påpekar att det är bra att de för kunskapen vidare och att det är ett av syftena med dessa informationstillfällen. Jag säger också att de inte ska misströsta utan fortsätta att ta upp dessa frågor till diskussion.

Menscykeln och mensrelaterade problem

Menscykeln

Jag börjar med att tala om normalvariationerna då det gäller debutålder för mens. Jag frågar hur många som fick information innan de själva fick sin första menstruation. Oftast har de fått mycket lite eller ingen information alls. Frågan leder till diskussioner som till stora delar handlar om vikten av att informera sina döttrar.

Därefter går jag genom normalvarianterna på mensintervall och duration. Jag talar om att man alltid börjar räkna från blödningens första dag vilket för många är ny kunskap. Jag förklarar också ordet menscykel och drar paralleller till ett månvarv för att tydliggöra hur kvinnor kan hålla reda på sin menscykel då man inte är skrivkunnig eller har tillgång till någon almanacka. Detta känner många kvinnor till och berättar om hur de har förvärvat den kunskapen, oftast från en äldre generation av kvinnor.

Sedan ställer jag frågan om hur mycket blod som kommer vid en mens. Svaren varierar men de flesta säger att det rör sig om en blödningsmängd på en liter. Då tar jag fram ett decilitermått och talar om att vid normalmens rör det sig om en blödningsmängd mellan 20–40 ml. Jag berättar även hur mycket blod vi har totalt i hela kroppen. Kvinnornas förvåning över den lilla blödningsmängden går inte att ta miste på. Jag försöker förtydliga med att en liten droppe blod ser ut som mycket mer på ett vitt underlag .

Mensblodet

Många frågor som kvinnorna ställer rör också färgen på blodet. Jag förklarar varifrån blodet kommer och att det är slemhinnerester (slemhinna har jag förklarat tidigare). Det är därför helt olika färg och konsistens på blodet under mensperioden och det ser inte likadant ut som blodet vid en provtagning. Många myter och föreställningar om mens framkommer under diskussionerna. Några av de vanligaste är att mensen är en form av rening och att det är bättre att blöda mycket så att inget blod stannar kvar i kroppen. För att blodet ska komma ut bör man helst inte äta citrusfrukter, dricka kaffe eller duscha för ofta och med för varmt vatten. Att ha samlag under mensperioden är förbjudet för det kan leda till sjukdomar hos såväl kvinnan som mannen.

Mensproblem

Oron blir stor om mensens uteblir och det inte beror på graviditet. Man tror att blodet samlas någonstans i kroppen och att svullnaden som de flesta kvinnor har innan mens är ett tecken på blodansamling. Jag berättar om en kvinna som under sin graviditet undrade mycket över vart mensblodet tog vägen då man var gravid. Trots förklaringar så kom kvinnan efter förlossningen och sa att nu förstod hon, för allt det samlade blodet kom ut i samband med förlossningen.

Mens förknippas bland många kvinnor med att man anses oren. Detta har blivit en vanlig tolkning bland muslimer, trots att det inte står någonstans i *Koranen*. Man får under mensperioden inte besöka moskén eller läsa *Koranen* och vid Ramadan avbryter man fastan. Jag förklarar i samband med denna diskussion om rent och orent, om hur slemhinnan byggs upp i livmodern med hjälp av hormoner. Jag jämför det som sker i livmodern med att bädda en säng med madrass, lakan, täcke osv. Detta sker i livmodern varje månad för att den ska vara förberedd på att ta emot ett befruktat ägg som ska bädda ner sig i den mjuka näringsrika slemhinnebädden. Då det inte sker någon befruktning stöts slemhinnan ut och det är detta som är mens. Jag förklarar att blodet som kommer är det som skulle ha gett förutsättning för ett nytt liv och att det är svårt att tänka på det som orent.

Däremot diskuterar vi självklart att det inte alltid känns bra att ha mens. Man kan ha mensrelaterade problem och känna sig allmänt ofräsch, men jag tycker att det är viktigt att lyfta fram att det inte handlar om orenhet vilket kan leda till att man som kvinna känner sig mindre värd.

Jag går igenom de vanligaste besvären som till exempel menssmärta och ger råd om hur man kan lindra smärtan genom egenvård och om det inte hjälper vart man vänder sig. Jag påpekar att det är viktigt att lära sig att leva med mensen, att försöka hitta botemedel vid eventuella problem och att inte lösa det genom att stanna hemma från arbetet eller skolan varje månad. Vi räknar tillsammans ut hur många års inkomst som kan gå förlorad om man varje månad stannar hemma två dagar på grund av mensbesvär. Sedan går jag igenom mensskydd. För många av kvinnorna är tampong helt okänt. Man har aldrig sett en tampong förut. Jag förklarar hur den används och talar om att även unga flickor som inte har haft samlag oftast kan använda tampong. Vi hamnar åter i diskussion om mödomshinnan men efter repetition av vad mödomshinnan är förstår kvinnorna att det är möjligt för unga kvinnor att använda tampong.

Kvinnorna ställer många frågor om säkra perioder före och efter mens och den kunskap som kvinnorna ofta visar sig ha kring detta gör att deras säkra perioder blir mycket osäkra!

Graviditet

Befruktningen

I samband med frågor om säkra perioder blir det en naturlig övergång till att prata om graviditet. Jag går igenom befruktningen och att den sker i äggledaren. Jag informerar om att ägget från kvinnan lever i ett dygn och att mannens spermier lever i upp till fem dygn. Jag berättar hur många spermier som kommer vid en utlösning. I detta sammanhang visar jag bilder på såväl kvinnans som mannens könsorgan och jag går igenom benämningar på mannens könsorgan. Den här informationen gör att kvinnorna blir uppmärksamma på att metoden "säkra perioder", om den endast består i att räkna dagar, blir mycket osäker.

Jag informerar om att så länge kvinnan har mens så finns möjlighet att bli gravid, men att förmågan avtar med stigande ålder. Detta är för många kvinnor helt nytt. Det är vanligt att man tror att graviditetsmöjligheten är borta efter 40-årsåldern. Man har också hört att risken att få skadade barn är stor om man är äldre då man får barn. Vilken typ av skador barnet kan få har man ingen aning om. Vi går igenom hur stora riskerna är att få skadade barn med stigande ålder och vilken typ av skador det rör sig om. Information om fosterdiagnostik lämnas.

Könsbestämning och infertilitet

Mycket tid går åt till diskussioner om könsbestämning. För många kvinnor är det helt ny kunskap att det är mannens spermier som avgör könet. Det kan ofta vara en befriande kunskap att få, för det är fortfarande mycket viktigt för flertalet av kvinnorna att få pojkar. Om man inte har en pojke anses man som en "dålig kvinna" och skammen är tung att bära för många. Det skvallras och pratas bakom ryggen på kvinnan som har "bara flickor".

Då kvinnorna har förstått att det inte är dem det beror på brukar jag skämta att det istället är kvinnorna som ska byta män. Men vi enas slutligen om att inte heller mannen har någon möjlighet att påverka könsbestämningen, trots att det är hans spermier som avgör. Jag brukar avsluta diskussionen med att säga "In`s Allah" som betyder "om Gud vill" och som används väldigt ofta av kvinnor från olika kulturer och med olika språk.

Vid infertilitetsproblematik är det samma tro som råder, nämligen att om kvinnan har svårigheter att bli gravid så är det enbart henne det är fel på. Jag informerar om vart man vänder sig och vilka rutinerna inledningsvis är i en fertilitetsutredning. Jag påpekar att orsaken likaväl kan ligga hos mannen, i det fall man hittar en orsak.

Därefter går jag relativt kort igenom fosterutveckling och om det finns flera kvinnor i gruppen som är gravida eller vill bli det, så kan det bli mera frågor och diskussioner kring graviditet och förlossning. Frågor om tvillinggraviditet kommer alltid upp. Jag informerar om hur det blir enäggs- respektive tvåäggstvillingar.

Abort

I samband med att vi diskuterar graviditet tar jag upp abortfrågan. Jag berättar om svensk lagstiftning och kvinnans rätt till självbestämmande, och därefter frågar jag hur det ser ut i deras hemländer. De berättar det de känner till om vad som gäller. Många gånger har kvinnor berättat tragiska historier om kvinnor som har gjort illegala aborter. Jag berättar om hur det har sett ut i Sverige historiskt sett och att vi ska värna om den rättighet vi har idag. Min erfarenhet av att ta upp frågan om abort är enbart positiv. Jag har aldrig känt att motstånd till abort skulle vara större bland invandrarkvinnor än vad det är hos svenska kvinnor. Det handlar om att styra diskussionen till att vara saklig och mitt budskap är att respektera en annan kvinnas val i en för de flesta kvinnor mycket svår situation.

Preventivmetoder

Många av kvinnorna har fått information om olika preventivmetoder i samband med graviditet.

Flertalet har också egen erfarenhet av p-piller och spiral. Däremot finns det många felaktiga uppfattningar om biverkningar. Den vanligaste uppfattningen om p-piller är att dessa gör det svårare att bli gravid i framtiden. Eftersom de flesta av kvinnorna har dålig kunskap om kroppen är det många gånger orealistiska problem som kopplas ihop med det preventivmedel man använder. Jag har mött kvinnor som säger sig ha fått hjärtbesvär eftersom de tror att spiralen kan vandra upp till hjärtrakten.

Jag går igenom de vanligaste preventivmetoderna och vi diskuterar kvinnornas erfarenheter och vad de har hört om dessa metoder. Det finns en benägenhet att tro mera på släktingar och nära vänner än den information man har fått via hälso- och sjukvården.

Kvinnorna litar i stor utsträckning på preventivmetoder som avbrutet samlag och säkra perioder.

För många är det dessa metoder som har stått till buds i deras hemländer och det är om de metoder andra kvinnor har kunnat berätta. Det gäller att få igång en diskussion om säkerheten eftersom det alltid finns kvinnor för vilka dessa metoder har fungerat tillfredsställande många år. Jag brukar fråga om hur många syskon kvinnorna har och hur många syskon deras män har. Oftast handlar det om barnrika familjer i bådassläkt och då brukar jag fråga om inte dessa män också trodde att de hade kontroll vid avbrutet samlag.

Jag tar även upp de föreställningar jag har mött i mitt arbete som barnmorska för det finns alltid kvinnor som känner igen dessa och då kan vi diskutera sanningshalten i dem. Ett exempel är en man som sa till mig att man inte alltid kan praktisera avbrutet samlag för sperman måste gå in i kvinnan annars är det risk att man får ryggsproblem och kan bli invalidiserad. För att få honom att förstå att det inte stämmer sa jag att de flesta svenska män onanerar regelbundet och kanske använder kondom som preventivmetod och hur vanligt är det att han ser män som går omkring med kryckor eller sitter i rullstol?

Det gäller vid information om preventivmetoder att som informatör/rådgivare ställa många frågor om vad kvinnan vet och har hört tidigare för att nå bästa resultat med användningen av den aktuella preventivmetoden. Jag uppmanar också kvinnorna att vid behov se till att det finns tolk och inte anlita släktingar som tolkar vid preventivmedelsrådgivning.

Det är viktigt att respektera deras erfarenheter och samtidigt ge information så att kvinnorna känner att de kan välja utifrån de kunskaper de har och de nya kunskaper de har fått. Att kvinnan själv kan bestämma över sin preventivmetod är viktigt att påpeka, men jag tycker inte att det är något större problem för de flesta metoder är accepterade och även mannen har sett fördelarna med säkra preventivmetoder.

Gynekologiska problem

Då det gäller information om gynekologiska problem börjar jag alltid med att gå igenom hur vårt sjukvårdssystem är uppbyggt och visar vårdguiden. Jag rekommenderar kvinnorna regelbundna gynekolog- eller barnmorskebesök i förebyggande syfte. Vid eventuella besvär blir det mycket lättare för kvinnorna att veta vart de kan vända sig för att få råd. Jag informerar om screeningprogrammen för cytologprov och mammografi. I samband med det går jag igenom bröstpalpation och om tid finns visar jag informationsfilmen "Lär känna dina bröst".

De vanligaste problemen kvinnorna beskriver är klåda i underlivet. Eftersom det för aktivt praktiserande muslimer är viktigt att tvätta underlivet, både i samband med bön (fem gånger per dag) samt vid varje toalettbesök, så kan detta för en del av kvinnorna vara orsaken till problemen. Jag går igenom underlivshygien och avråder från starkt parfymerade tvålar. Många gånger uppstår det diskussioner om det verkligen är hygieniskt att använda enbart toalettpapper och inte tvätta sig vid varje

toalettbesök. Då får jag åter bjuda på mig själv och fråga om kvinnorna tycker att jag luktar illa.

Mensrelaterade problem är också vanliga orsaker till oro, men eftersom vi vid tidigare tillfälle har gått igenom dessa så ägnar vi inte mycket tid för det vid detta tillfälle. Smärta vid samlag är besvär som alltid kommer upp och vi diskuterar detta utifrån lustperspektivet.

I varje grupp jag mött är att det alltid ett flertal kvinnor som berättar om möten med sjukvården i samband med besvär. Oftast har kvinnorna sökt vård på fel nivå, men det mest slående är att de inte har förstått vare sig vad besvären kom från eller hur de ska behandlas. Detta beror i princip uteslutande på att kvinnan inte har fått professionell tolkhjälp i samband med besöket. Som ett exempel kan jag berätta om en ung gravid kvinna som inte hade varit länge i Sverige och inte kunde någon svenska. Hon hade uppsökt en akutmottagning på grund av klåda och fått ett recept på vagitorier. Vid besöket fanns ingen tolk. Efter helgen sökte hon upp mig och hade fortsatt besvär för hon hade inte förstått hur hon skulle använda medicinen. Då hon förstod att hon själv skulle föra in vagitoriet i slidan blev hon smått förskräckt eftersom hon inte hade varit i närheten av att ens på bild ha sett ett underliv och allra minst sett sitt eget.

Jag ägnar mycket tid att gå igenom de egenvårdsprodukter som finns för vissa besvär och är tydlig med att kvinnorna alltid är välkomna till närmaste barnmorskemottagning för råd och information vart man vänder sig vid olika problem.

Klimakteriet

Jag går igenom de vanligaste besvären som hör till klimakteriet och rekommenderar kvinnorna att skaffa sig en gynekolog som de känner förtroende för. Jag tar upp inkontinensproblem och hur man själv kan träna bäckenbottenmusklerna.

Vi diskuterar även rökning, kost och motion. Vikten av motion är för många kvinnor helt obekant och oftast får man kommentaren att de får motion i samband med inköp och städning. Eftersom det råder okunskap även då det gäller övriga kroppsdelar så har många svårigheter att förstå sambandet mellan motion och till exempel minskade ryggbesvär.

Jag tar upp hur man kan minska risken för benskörhet genom motion och uppmanar kvinnorna att inte sätta slöjor på sina barn och barnbarn i för tidig ålder. I samband med detta blir det alltid en givande diskussion mellan kvinnorna om vilken klädstil som islam förespråkar. Avslutningsvis visar jag en broschyr från Apoteksbolaget om klimakteriet och kommenterar den utslagna rosen på framsidan som vi kvinnor ska vara rädda om och stolta över.