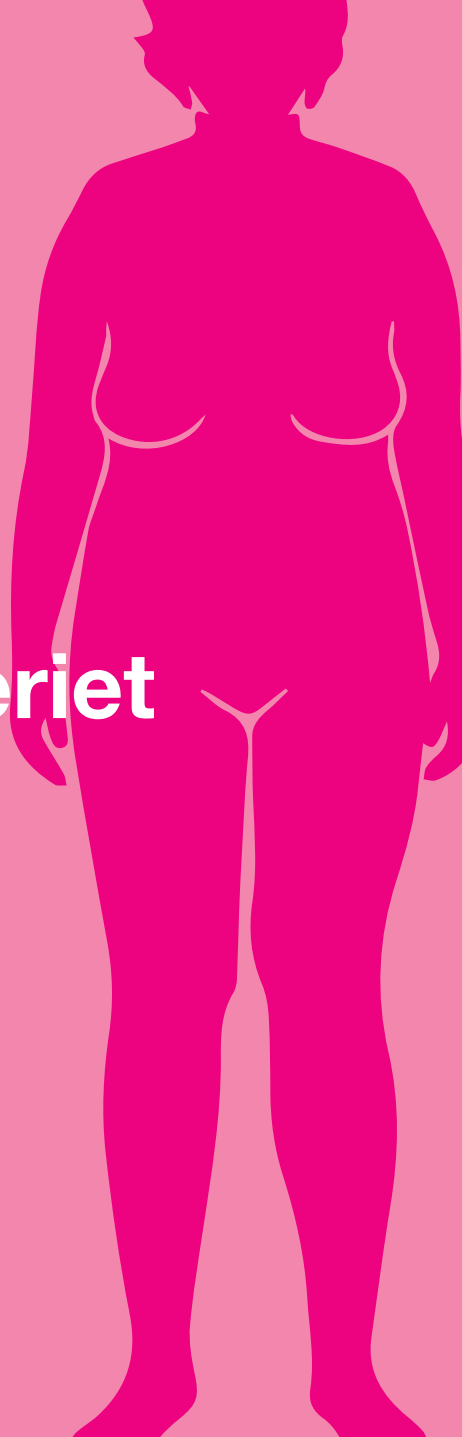




# Klimakteriet



*Klimakteriet är en tid i livet när kroppen genomgår förändringar. Man får sin sista mens och kan inte längre bli gravid. En del får besvär och mår dåligt. Andra mår bra.*

*Om du har en kvinnokropp kommer du att komma i klimakteriet. I den här skriften får du veta vad som händer då.*

# Vad är klimakteriet?

Klimakteriet kallas för övergångsåldern. Det är en fas i livet. Den brukar pågå mellan ett halvår och fem år. För de flesta börjar den något eller några år innan den sista mensén. Och fortsätter några år efter.



Klimakteriet upplevs olika. Kroppsliga besvär – som svettningar, humörsvängningar och problem i underlivet – kan ge bekymmer. Andra märker nästan ingenting. Klimakteriet kan också väcka tankar och känslor. Var befinner jag mig i livet? Hur mår jag?

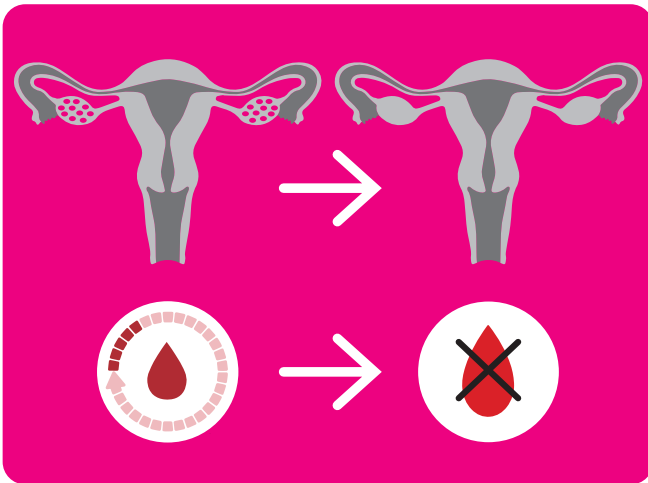
Påminn dig om att perioden går över. Fokusera på att må bra under tiden.

## Sista mensan

När man föds innehåller äggstockarna hundratusentals omogna ägg. De kallas för ägganlag. När man kommer i puberteten börjar äggen mogna. Varje månad mognar en stor mängd ägganlag. Ett av äggen görs redo för befruktning.

Om ägget smälter samman med en spermie kan man bli gravid. Det betyder att bli med barn. Om ägget inte träffar på en spermie försvinner det ut genom slidan.

Äggen fortsätter att mogna varje månad. Tills ägganlagen är slut. Menopausen inträffar när det inte finns några ägg kvar. Då slutar mensan att komma. Det betyder att det inte längre går att bli gravid.

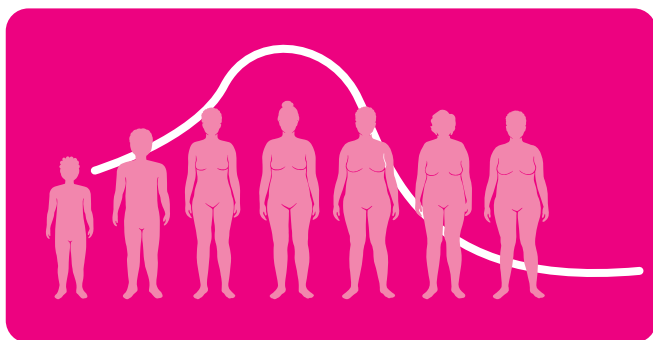


Det är svårt att veta när man ska få sin sista mens. I Sverige inträffar menopausen vid 51 års ålder – i genomsnitt. En del är 40 år när de får sin sista mens. Andra är 55 år.

## Mindre östrogen

Hormoner är budbärare i kroppen. De styr vad som ska hända. De påverkar till exempel menscykeln och puberteten.

Under klimakteriet förändras balansen mellan olika hormoner. Kroppen tillverkar mindre östrogen.

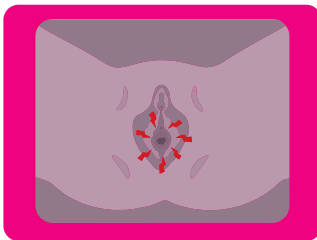


Östrogen är ett hormon som bildas i äggstockarna. Innan puberteten är halterna låga. I puberteten blir de högre. De flesta har höga halter östrogen under ungefär 40 år.

I samband med klimakteriet minskar mängden östrogen. Halterna fortsätter att vara låga under resten av livet.

Olika hormoner har olika uppgifter i kroppen. Östrogen påverkar till exempel livmodern, slidan, skelettet och hjärnan.

När halten östrogen sjunker kan man få besvär. Det brukar kallas för klimakteriebesvär. Eller övergångsbesvär.

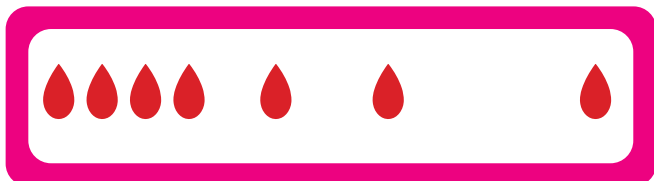


Exempel på besvär är svettningar, humörsvingningar, sömnproblem och torra slemhinnor i slidan.

De flesta märker av klimakteriet.

De får lätta eller svåra besvär. Andra tycker att det är som vanligt. Och vissa mår bättre än innan.

# Hur vet jag att jag är i klimakteriet?



Ett vanligt tecken är att mensen blir oregelbunden. Först brukar den komma tätare. Du kanske får mens efter tre veckor, istället för fyra.

Sedan kommer mensen med längre mellanrum. Det kan gå två månader mellan två menstruationer.

Har det gått ett halvår sedan du fick mens? Då har menopausen antagligen inträffat. Efter ett år kan du vara säker på att den inte kommer tillbaka.

Alla får inte oregelbunden mens. För en del kommer mens en gång i månaden, som vanligt. Fram tills den slutar komma.

## Vallningar

Vallningar och svettningar är vanliga klimakterietecken.

Vallningar är vågor av värme i kroppen. Värmekänslan brukar komma plötsligt. Ofta i höjd med bröstet. Den sprider sig till halsen, ansiktet och hårfästet. Värmen gör att man börjar svettas.



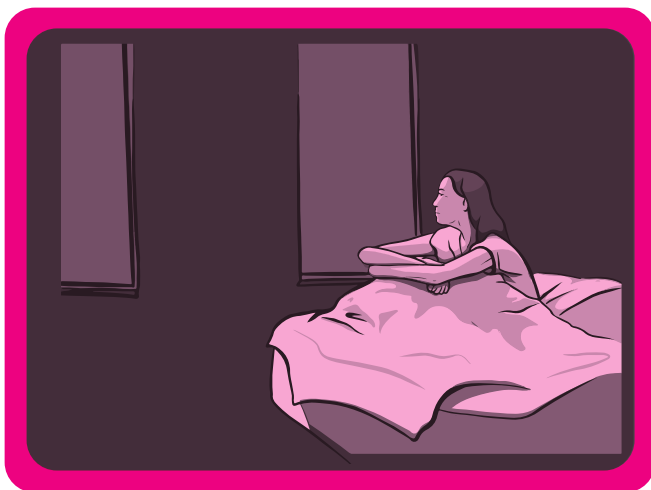
Det är vanligt att bli röd eller flammig.  
En del får kylvallningar. De blir kalla istället.

En vallning brukar pågå några minuter.  
För en del är den bara några sekunder.  
För andra fortsätter den upp till en timme.





Vallningar kan göra det svårt att sova. Det är vanligt att vakna på natten. Kanske känns sängkläderna blöta av svett. Kylvallningar gör att man känner sig kall. Trots att man har flera täcken.



Vallningarna kan göra att du blir mer trött. Och trötthet påverkar hur du mår. Trötthet gör det svårare att klara av vardagen.

För en del kommer vallningarna ofta. För andra bara vid enstaka tillfällen. Eller inte alls. Det kan vara obehagligt att inte veta när man ska börja svettas.

För de flesta går det över inom ett år. För några pågår det under en längre tid. Vissa har besvär resten av livet.

## Humörsvängningar

Humörsvängningar innebär att känslorna ändras snabbt. Kanske blir du lätt irriterad. Känner plötslig ilska och oro. Eller blir ledsen oftare. Känslorna kan gå ut över människor i din närhet. Och leda till konflikter och bråk.

Hur du mår handlar inte bara om hormoner. Det finns andra saker i livet som påverkar. Kanske har du tonårsbarn. Eller föräldrar att ta hand om. Många är stressade. Och trötthet påverkar humöret.

Om du är nedstämd och orkeslös under en längre tid kallas det för en depression. Under klimakteriet är risken för depression större än annars.



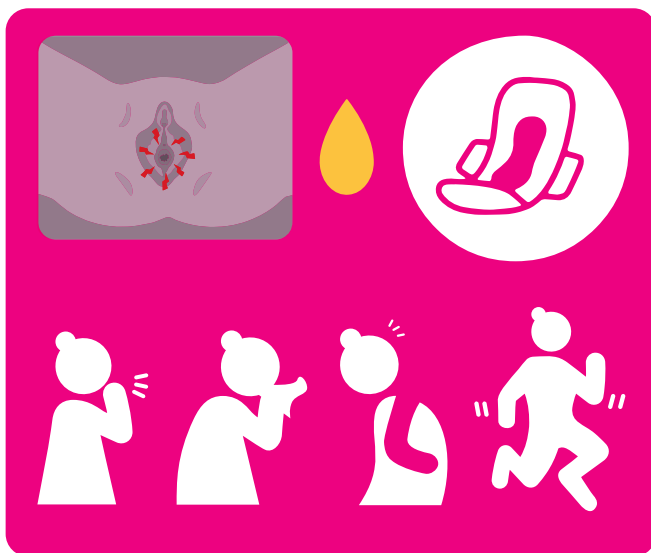


Trötthet, hopplöshetskänslor och ledsenhet är tecken på depression. Eller att du inte har lust att göra sådant som annars är roligt.

Depressioner går över. Men ibland behöver man hjälp. Sök stöd på en vårdcentral. Du kan behöva prata om dina känslor och tankar. Behandling med läkemedel kan hjälpa.



## Besvär i underlivet



Under klimakteriet blir slemhinnorna i underlivet tunnare och torrare. Det kan ge sveda, klåda och små blödningar.

Urinvägarna blir mindre spänstiga. Det gör att musklerna får svårare att stänga urinröret. Det är vanligt att känna sig kissnödig ofta. När man hostar, nyser, skrattar eller hoppar kan det läcka kiss.

På apoteket och i mataffärer finns bindor. Använd sådana om det brukar läcka.

Knipövningar kan minska besvären. Det är övningar som gör musklerna i underlivet starkare. Gå till en vårdcentral eller gynekologisk mottagning. De kan ge råd.

Under klimakteriet är det vanligare med urinvägsinfektioner. En urinvägsinfektion gör att det svider när man kissar. Och att man måste kissa ofta.

Infektionen beror på att bakterier kommit in i urinröret. Testa att dricka stora mängder vatten. Ibland kan bakterierna sköljas bort.

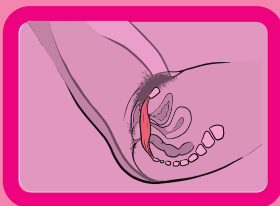
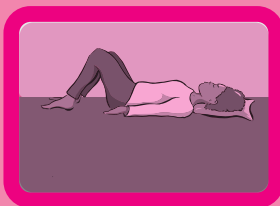
Gå till en vårdcentral om du inte blir bättre. Urinvägsinfektioner behandlas med antibiotika.



## Knipövningar

Knipövningar betyder att spänna musklerna i bäckenbotten. Först måste du hitta rätt muskler.

Ligg på rygg i en säng. Ha benen böjda och lätt isär. Slappna av i rygg, skinkor, ben och mage.



Lägg en hand på magen. Magen ska vara helt avslappnad.

Knip ihop musklerna runt analöppningen. Sedan kniper du framåt och uppåt. Runt slidan och urinöppningen. Ungefär som om du var kissnödig. Och behövde hålla emot.

Fortsätt att knipa uppåt. Så att det känns som att du lyfter upp något inuti underlivet. Håll kvar knipet några sekunder. Slappna av en stund. Och knip igen.

Träna på olika sätt.

Knip lagom mycket – och försök hålla knipet så länge du kan.

Knip så hårt du kan – och håll kvar en kort stund.

Gör knipövningar ofta. Gärna varje dag. Till exempel när du borstar tänderna.

# Sätt att må bättre

Fundera på vad du själv kan göra för att må bättre.



- Motion

Rörelse påverkar kroppen och humöret på ett bra sätt. Motion minskar också vallningar och svettningar. Det har gjorts undersökningar på personer i klimakteriet. De som motionerar minst en gång i veckan mår bättre än de som inte gör det.

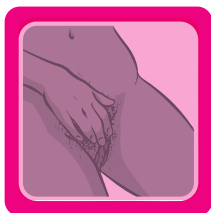
Det finns många sätt att motionera. Du kan simma, gå på gymnastik, cykla, springa eller promenera. All rörelse är bra.

- Avslappningsövningar

Många mår bättre av avslappningsövningar. Eller mindfulness, meditation och yoga. De blir bättre på att lyssna på kroppen. Att andas rätt. Och komma ner i varv.

Avslappningsövningar kan minska besvär med vallningar och svettningar.





- Ta hand om underlivet

Tvätta inte underlivet för ofta. En gång om dagen räcker. Använd barnolja istället för tvål. Du ska aldrig tvätta inuti slidan.

Testa att stryka olja i underlivet innan du duschar. Det skyddar slemhinnorna.

Använd kläder som sitter löst. Och sov gärna utan underkläder.

Har du sveda och klåda i slidan? På apoteket finns receptfria läkemedel med östrogen. De ökar fuktigheten. Personalen på apoteket kan hjälpa dig välja.

Behandla underlivet med östrogen i tre veckor. Gå till en läkare om problemen inte går över.

- Tunna kläder

Klä dig i flera tunna lager. Då kan du ta av dig ett plagg när du blir varm. Undvik tätt sittande kläder och syntetmaterial.

Kaffe, te och alkohol kan göra vallningar och svettningar värre. Drick mycket vatten istället.



- Gör sådant du mår bra av  
Ta dig tid att fundera på hur du mår. Känner du dig stressad? Är du mycket trött?



Det kan vara svårt att förändra saker i livet. Men ibland går det. Fundera på om du kan gå ner i tid på jobbet. Träna oftare. Eller lägga dig tidigare på kvällen.

Gör sådant du mår bra av – så ofta du kan.  
Träffa vänner. Var ute i naturen. Lyssna på musik.  
Eller gör ingenting alls.

## Sök vård

Det är bara du som vet hur du mår. Påverkas ditt vardagsliv av vallningar och svettningar? Sover du så dåligt att du inte orkar med dagarna? Har du varit nedstämd en längre tid? Har du problem från urinvägarna? Kliar och svider det i underlivet?



Om du har stora besvär kan du få behandling med läkemedel. Läkemedlen innehåller östrogen. Det finns tabletter, plåster eller gel. Man kan behandla hela kroppen. Eller bara slidan.

Östrogenbehandling har fördelar och nackdelar. Det finns också olika sorter. Be din läkare att berätta hur läkemedlen fungerar. Och vilka alternativ som finns. Då kan du välja vilken behandling som passar dig.

Klimakteriebesvär är vanligt. Men du ska inte behöva ha det mycket jobbigt. Det finns nästan alltid något att göra. Läkemedel är ett sätt. Andra blir hjälpta av akupunktur. Av bra mat och motion.



Eller av samtalsstöd. På vårdcentralen finns det kuratorer. Gå dit om du behöver någon att prata med.

Kom ihåg att klimakteriet är en period som går över.

## Smärtsamma eller stora blödningar



Vissa sjukdomar blir vanligare i övergångsåldern. Och några sjukdomar kan ge symptom som liknar klimakteriesymptom.

Sök vård om du har mycket ont vid mens. Om du blöder väldigt mycket. Eller blöder när du har samlag i slidan.

Sök vård om blödningarna är helt oregelbundna. Till exempel om de pågår i flera veckor. Eller om det börjar blöda igen några dagar efter att mensen är slut.

Gå till en vårdcentral, gynekologisk mottagning eller sex- och samlevnadsmottagning.

Du har alltid rätt till tolk.  
Säg till mottagningen innan.

Både vårdpersonal och tolkar har tystnadsplikt. De kommer inte berätta för någon att du varit där, eller vad ni har pratat om.

# Sexlivet



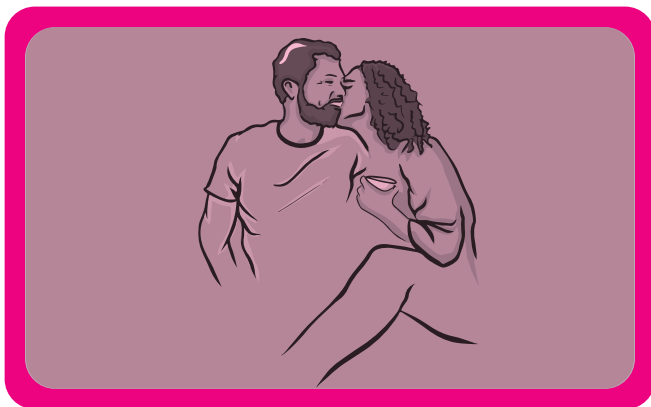
Att vara i klimakteriet kan påverka sexlivet. Kanske känner du mindre lust. Det kan bero på trötthet och humörsvängningar.

En del får ont av att ha samlag i slidan. Det beror på att slemhinnan är ömtåligare. Det kan också uppstå små blödningar.

Svettningar kan göra att man känner sig obekvä. Kanske oroar man sig för att läcka kiss.

Att kroppen inte gör som man vill kan väcka ilska och skam.

Prata med din partner om du har en. Berätta om de förändringar som sker i ditt liv.



Det finns många sätt att vara nära på. Kanske vill du inte ha sex. Men ändå kramas och kyssas.

Är det samlag som gör ont? Ha annat slags sex istället. Smeksex och oralsex brukar fungera bättre.

Är det samlag som gör ont? Ha annat slags sex istället. Smeksex och oralsex brukar fungera bättre.

Använd alltid glidmedel vid samlag i slidan. Och ha inte bråttom. Många upplever att det är svårare att bli upphetsad. Slidan kan behöva längre tid för att bli våt och svullen.



För vissa blir sexlusten större i klimakteriet. De upptäcker sin kropp på nytt. Och känner lust att bry sig om sig själva. Kanske finns mer tid till kärleksrelationer.

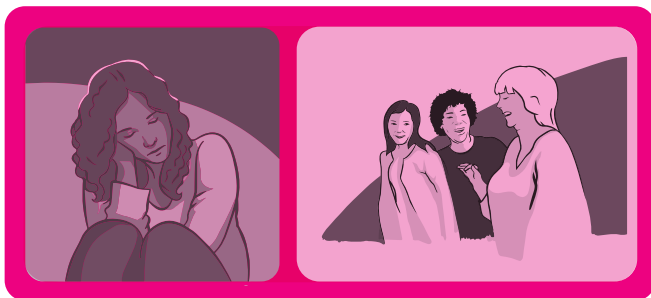
Att slippa fundera över en eventuell graviditet kan göra att man kan slappna av mer. Och bara fokusera på sin lust och njutning.

Med åldern lär man sig mer om sin kropp och lust. För många blir självkänslan starkare. Då blir det lättare att njuta av sex.

Lyssna på dig själv och din kropp. På en sex- och samlevnadsmottagning kan du få råd och stöd.

# Stora tankar

Klimakteriet innebär en förändring i livet. För vissa är den stor. Den kan väcka tankar och känslor. Det är inte konstigt att det är så.



En del upplever sorg över att bli äldre. Mensesn upphör och det går inte längre att bli gravid. Det kan kännas som att något tar slut.

Många går också in i en ny fas. Kanske är barnen stora. Och ens roll i familjen ändras. Det kan kännas skrämmande och ensamt.

Låt dina känslor ta plats. Var ledsen och arg om du behöver vara det.

Klimakteriet kan också vara en bra tid. En ny start. För många är det en lättnad. Det är skönt att inte kunna bli gravid. Att slippa mensvärk. Och få tid att lägga på sig själv. Klimakteriet kan innebära en känsla av frihet.



Fundera på vad som är rätt för dig. Är det här en tid för förändringar? Det kan vara en ny hobby. Eller en resa.

Eller är det en tid för eftertanke? Du kanske behöver lugn och ro. Möjlighet att bearbeta det som händer.

Våga prata med människor omkring dig. Dela tankar och känslor med varandra.

Kanske vet du någon som varit i klimakteriet. Den kan hjälpa dig att förstå det som pågår.



*Klimakteriet är  
en period i livet.  
Den upplevs olika  
för alla. Sök stöd  
och hjälp om du  
har problem.*

Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933.

RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå håll på fördomar, öka kunskapen och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att njuta. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.

RFSU är en medlemsorganisation.

Vill du bli medlem? anmäl dig på

[www.rfsu.se/medlem](http://www.rfsu.se/medlem)

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på

[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

