

“Jeg er stadig kvinde, selv om jeg ...”

Hvad gør dig til kvinde? Dine bryster, dit hår, din frugtbarhed – eller er det noget, du forestiller dig? Mød tre kvinder, som er blevet udfordret på deres kvindelighed – og har fundet den igen.

AF ELSE MARIE LEHMAN

Hanne Rolsted gik i overgangsalderen som 39-årig. Og følte sig færdig. Nu har hun omfavnet sin nye fase. Og elsker fordelene – som sex uden risiko for graviditet!



MAKEUP: NETTE BUNDGAARD

Hanne Rolsted (52)

PRIVAT: Single, mor til Julie på 19 år.
JOB: Journalist og forfatter til blandt andet *Hedeturen – rejsen til et andet sted*.

... GIK TIDLIGT I OVERGANGSALDER

“I DAG VIL JEG IKKE BYTTE MED EN 20-ÅRIG”

FOTO: MORTEN ANDERSEN

➤ “Da jeg var i slutningen af 30’erne, begyndte jeg at få humørsvingninger, var grådlabil og havde ikke noget overskud. Fysisk var mine menstruationer, som vinden blæste, jeg følte mig træt og uoplagt og havde ikke mit sædvanlige overskud. Den slags kan jo skyldes så meget, og jeg vidste ikke noget om overgangsalder. Jeg var kun 39 år! Men jeg havde også hedeture, og dem kunne jeg ikke forklare. Så jeg gik til læge og videre til en gynækolog, der sagde, at jeg nok var på vej i overgangsalder. Blodprøverne bekræftede det.

Det var jeg slet ikke tilfreds med! Jeg blev nærmest vred, og alle fordommene væltede op i mig. Hvis jeg var i overgangsalderen, var jeg jo udslidt – ukvindelig! Jeg var som de fleste totalt uvidende om, hvad overgangsalder var, bortset fra at det var noget, man gjorde grin med, hvis kvinder opførte sig temperamentsfuldt. Jeg ville ikke være hende den gamle. Ville bare fortsætte mit vilde liv.

Hormoner var svaret

Det viste sig, at jeg også var i risiko for at få knogleskørhed, så jeg fik anbefalet hormonterapi. Hormonerne stopper ikke processen, men fjerner symptomerne, så du slipper for hedeture, dårlig nattesovn og humørsvingninger. Da jeg havde taget dem i få måneder, følte jeg mig som mig selv igen.

Jeg kunne godt mærke, at mine blødninger gik fra at være naturlige til at være kemiske, fordi de ændrede udseende, mængde og konsistens. Men mit humør var på plads. Jeg følte, jeg fik min gamle psykiske overfrakke på og havde det, som

før overgangsalderen bankede på. Jeg følte ikke, jeg snød. Jeg følte mig som den Hanne, jeg godt kunne lide at være, og dermed også kvinden Hanne.

Jeg tog hormonerne i seks-syv år. I løbet af den periode skete der noget med mig. Det blev mindre interessant at skulle danse fandango hele tiden. Efterhånden havde jeg også nået en alder, hvor det var normalt at gå i overgangsalderen. Så jeg besluttede mig for at droppe hormonerne og lade naturen gå sin gang. Der kan være bivirkninger, og jeg var indstillet på

at gennemleve fasen. Og nu hvor der er gået seks år, kan jeg kun sige, at turen har modnet mig og gjort mig i stand til oprigtigt at nyde, at jeg er en moden kvinde.

Men efter hormonstopet fulgte en total udfordring af mit syn på min kvindelighed. Jeg blev skræmt, rasende og ulykkelig, fordi jeg tog voldsomt på – det er normalt, at forbrændingen ændrer sig, og at kroppen har brug for færre kalorier. Jeg følte mig mest af alt som en elefant og meget lidt kvindelig.

Først da jeg omlagde kosten og tvang mig selv hen i et fitnesscenter, hjalp det. Støt og roligt røg der 10 herlige kilo ud til højre til gavn for min fysik og min selvtillid.

Farvel PMS, goddag sex

I dag, hvor jeg er ude på den anden side, skal der meget mere til at slå mig ud af kurs end tidligere. Jeg bliver ikke så let bekymret og har et meget større overblik. Alle de sure gener ved overgangsalderen – for eksempel at vågne hver nat på grund af svedeture eller tissetrang – har lagt sig. Nu er der kun bonus: ingen humørsvingninger på grund af PMS, ingen irriterende perioder med menstruation, ingen fare for uønsket graviditet.

Sexlysten er også kommet tilbage efter en mager periode, måske på grund af den ro, jeg har fundet. Så i dag ville jeg ikke bytte med en 20- eller 30-årig. Nu passer mit selvbillede med min alder. Jeg har også ændret tøjsmag fra meget tætsiddende til løst og behageligt. For mig har det været en stor gave endelig at give slip på forestillingen om, at jeg skal være som en 32-årig, og indse, at jeg har lov til at blive ældre.

Livet er på ingen måde slut. Jeg kan stadig performe for fulde gardiner på mit arbejde, og jeg har forstået, at jeg sagtens kan være kvindelig på den anden side af overgangsalderen. Det handler om at gøre piged ting: købe lækkert tøj, pleje mig selv, ordne negle og barbære ben, ikke kun til fest, også til hverdag. Jeg har også ladet håret vokse. Engang var normen, at kvinder skulle klippes, når de nåede en bestemt alder, men det vil jeg selv bestemme. Jeg har forsonet mig med mig selv. Der, hvor jeg står nu, er det fantastisk.”



... MISTEDE HÅRET

“DER VAR OGSÅ EN KÆRESTE TIL MIG – HÅR ELLER EJ”

FOTO: MORTEN ANDERSEN

“Da jeg var 18-20 år, faldt jeg i søvn på en strand i Portugal. Min svigerinde forsøgte at vække mig flere gange, men havde ikke held med det, så jeg sov tre timer i middagsolen fra klokken 11 til 14. Det ødelagde mit bindevæv. Umiddelbart fik jeg en slem forbrænding, som blev værre i løbet af dagen. Om aftenen, da vi skulle ud og spise, havde jeg fået blærer rundt omkring på kroppen. Inde på restauranten sad jeg og besvimed ved bordet. Jeg var virkelig syg.

Det var dog først to år senere, at jeg blev klar over, at jeg også havde fået varige skader af min forbrænding. Jeg opdagede små pletter på hele kroppen, som lignede eksem, og de gik ikke væk – tværtimod. Da jeg så blev gravid som 22 årig, slog jeg for alvor ud.

Paryk blæste af

Det skulle blive værre endnu. For 8-10 år siden begyndte mit hår også at falde af i totter som følge af skaderne fra forbrændingen, og i dag har jeg næsten intet af mit eget hår tilbage. Før havde jeg altid haft et langt og tykt hår. Mit hår var tæt forbundet med min selvtilid og med følelsen af at være en rigtig kvinde. Det var det vigtigste for mig at have et flot hår. Jeg ved ikke hvorfor, men det hænger sammen med at føle sig lækker.

Så da det begyndte at falde af, røg jeg ud i en stor krise. Jeg har altid været meget udadvendt, men det ændrede sig, da jeg mistede håret. Nu blev håret styrende for, hvad jeg

sagde ja og nej til. Ikke noget med bare at gå i svømmehallen eller sove ude uden at overveje håret. Jeg brugte rigtig meget energi på at gemme mig og spekulere. Især tænkte jeg meget over, hvordan jeg dog skulle få en kæreste, når jeg så sådan ud. Jeg var flov over mig selv og syntes, at min kvindelighed var væk. Jeg tænkte, at alle kunne se det på mig. Min allerførste paryk tabte jeg en dag på gaden i stormvejr. Så kan det da ikke blive værre!

At jeg mangler mit hår, har haft stor betydning for mig og har bragt mig langt ned i perioder – men i dag har jeg lært at

“Den kvindelighed, jeg føler, sidder jo også andre steder end i håret.”

leve med det. Efter at have prøvet mange alternative løsninger: cremer, piller, zoneterapi og at få sat andet hår på, bruger jeg i dag Hår for Livet, som virker supergodt til mig. Håret bliver klippet til og sat fast med dobbelt-klæbende tape på klinikken

MAKEUP: METTE BUNDGAARD



Heidi Larsen (41)
PRIVAT: Kæreste, mor til Anna Sophia på 18 år.
JOB: Sundhedsserviceseekretær.

Heidi Larsen mistede det meste af sit hår for 10 år siden. Her har hun lige fået sat ny paryk på. Den holder to måneder, så er det tid til en ny.

La Vida Nabila. Derefter tager jeg det selv af en gang om ugen, giver det en hårkur, skifter tapen og sætter det på igen. Sådan en paryk kan holde to-tre måneder. Og når mit hår sidder godt – når jeg har en god hårdag – føler jeg mig smuk.

Kæresten ligeglad

Og der var også en kæreste til mig – hår eller ej. Jeg mødte ham for fem måneder siden. Min største udfordring har været at få det fortalt til ham. Jeg var sikker på, at han ville smutte, men han er her heldigvis stadig. Han opdagede det ikke selv – jeg fortalte

ham det efter en måned, og han sagde, at det ikke var vigtigt for ham. Jeg føler mig allermest som kvinde, når han fortæller mig, at han synes, jeg er smuk, velvidende at jeg mangler mit hår.

Håret er stadig med i mine overvejelser, når jeg planlægger noget. Hvis jeg skal ud, sørger jeg for, at det er ordnet og sidder godt fast. Det er stadig tabubelagt for mig. Men jeg har også affundet mig med, at det er, som det er. Og den kvindelighed, jeg føler, er den samme som dengang, for den sidder jo også andre steder end i håret. Den er der endnu.



Camilla Holst
 Psykolog og indehaver af City Terapi i København.
 cityterapi.dk

Psykologen: “Kvindelighed sidder mellem ørerne.”

Selv om rummet at være kvinde i er blevet stort og nuanceret, gør det det på ingen måde let at miste et kønsspecifikt kendetegn som bryster eller hår. Det er svært, og selvfølgelig gør det ondt, siger psykolog Camilla Holst.

“Det kan være meget følelsesladet at skulle tage afsked med en del af sin krop. Særligt de dele, man hænger sin kvindelighed op på. Men når vi kommer ind til kernen, er det sjældent håret eller brystet, det handler om. Det er mere det at føle sig feminin. Det handler om, at der bliver rokket ved det, du tror, der definerer dig som kvinde. Du er ikke længere det, du så dig selv som. Det rammer din identitet lige så hårdt, som det rammer din kønslighed.”

Psykologens første råd er, at du skal se på, hvad du fortsat har, i stedet for hvad du mister.

“Tænk over, hvad der ellers definerer dig. Find de andre ting, så du kan kompensere. Måske endda overkompensere. Måske tager du højere sko på, eller skifter det korte hår ud med lange parykker?”

For når det skal være, så vælger en del af de kvinder, Camilla Holst har talt med, at erstatte det tabte med noget bedre, end det, der var. Og det er en ganske sund beslutning, siger hun. Ved bevidst at vælge noget til på den måde tager du din livskontrol tilbage. Det kan godt være, at du er syg et sted i din krop, men resten af den er du herre over. Hold fast i, at du bestemmer. Og at du er mere end din krop.

“Det allervigtigste er at huske, at kvindelighed ikke sidder et bestemt sted på kroppen eller i den. Det sidder mellem ørerne. Kvindelighed er et mindset – det er styresystemet. Kvinde er noget, man er.”



Vælg selv til, og skab din kvindelighed. Du styrer den nemlig selv.



... FIK BRYSTERNE OG LIVMODEREN FJERNET

“JEG HAR OPRUSTET PÅ MAKEUP”

FOTO: WINNIE METHMANN

“For tre år siden, da jeg var 45 år, mærkede jeg en bule i højre bryst. Det viste sig at være cancer, og jeg fik ad flere omgange fjernet hele brystet. I årene efter følte jeg, at der manglede noget, og at jeg var skæv. Jeg er spinkel af bygning, så jeg så meget drenget ud på min overkrop. Jeg havde bevaret det korte hår efter kemobehandlingerne, så jeg syntes, at det var for meget også at være fladbrystet.

Samtidig mistede jeg tilliden til det raske bryst.

Jeg havde fornemmelsen

af at gå rundt med en tikkende bombe. Så sidste år fik jeg fjernet det venstre bryst. Min livmoder og mine æggestokke blev også fjernet på grund af bivirkninger af den medicin, som jeg skal tage i fem år.

Savnede brysterne

Jeg havde aldrig tidligere opfattet mine bryster som noget specielt kvindeligt, og de havde ikke den store betydning for mig. Jeg havde aldrig tænkt, at de var for store, for små eller forkerede. De var der bare. Egentlig undrede jeg mig før i tiden over, hvorfor mange kvinder var så kede af deres bryster. Men da de først var væk, savnede jeg dem!

Derfor fik jeg for et halvt års tid siden lavet to nye bryster. Jeg har ikke vænnet mig til dem endnu, men jeg tror, det kommer. De er stadig nye, og det føles lidt som at gå med gaffatape rundt om overkroppen. Det strammer og brænder, og jeg har mistet følesansen på det meste af brystkassen, noget af ryggen og den ene arm. Jeg må træne dagligt, for at ar og bindevæv ikke strammer til, og jeg sover meget dårligt om natten på grund af smerter.

Jeg håber sådan, at min krop vænner sig til brysterne, og at de bliver en mere naturlig del af mig, for jeg er faktisk rigtig glad for dem, trods alt bøvlet.

Jeg har været og er stadig ramt på min kvindelighed. Min krop og mit liv er forandret for altid, og jeg må forholde mig til ar, smerter og nye fornemmelser, både fysisk og i mit liv generelt. Heldigvis glemmer jeg det grimme

mere og mere. Det er vel et overlevelsesinstinkt af en slags.

Retter ryggen

Jeg tror, jeg er blevet mere direkte af hele forløbet – nogle vil måske sige mere egoistisk. Men jeg er nødt til at

lytte mere til mig selv, slappe af og sige fra. Jeg skal hvile mig og hele tiden huske at trække vejret dybt, så jeg ikke ender i stress og jag. Så det arbejder jeg meget med. Jeg siger også ‘pyt med det’ rigtig meget. Ikke fordi jeg er ligeglad, men fordi jeg simpelthen ikke gider hænge mig i bagateller og småting. Jeg gider ikke høre på bullshit og går min vej, hvis det bliver for meget.

Det er hårdt, men jeg har også oplevet at se, høre og smage livet mere end før. Jeg har lært at gøre noget godt for mig selv hver dag – tage en lille lur, gå en dejlig tur, spise et godt stykke mad til frokost – bare noget, der giver energi! Midt i kemohelvedet fandt jeg også en ny veninde, og hende slipper jeg aldrig. Ingen forstår dig som en, der selv har prøvet det.

Jeg føler mig kvindelig på en anden måde end tidligere. Jeg har oprustet på makeup og tøj og forsøgt at blive mere feminin i min stil. Jeg føler mig kvindelig, særligt når jeg har dullet mig op og tager til byen for at shoppe, gå til netværksmøde eller til fest.

Efter at jeg har fået nye bryster, retter jeg ryggen og er holdt op med at være misundelig på de andres. Så kan jeg gå med en udringet bluse og strutte lidt med de nye bryster. De er ikke så store, men de er faste og sidder højere end normalt for kvinder på min alder. Det er faktisk helt okay.”

Anne-Louise Johnsen (48)

PRIVAT: Gift, mor til Asta på 14 og Anders på 12 år.

JOB: Selvstændig rådgiver om salg og kommunikation.



Anne-Louise Johnsen har fået fjernet bryster og livmoder – og fået sine bryster rekonstrueret. Og så er hun blevet god til at opprioritere alt det andet kvindelige som delikat lingeri. Hun skriver i øjeblikket på en bog til kræftramte og deres pårørende.

MAKEUP: ANN KATRIN



Pia Fris Laneth
Journalist, kvindehistoriker og forfatter. Har blandt andet skrevet *Lillys Danmarkshistorie*, hvor hun fortæller 150 års Danmarkshistorie.
pialaneth.dk

Kvindehistorikeren: “Vores identitet har fået flere grundpiller.”

Bryster har altid været det mest synlige tegn på kvindelighed. De sidder kun på os og ikke på mændene. Og de er tegnet på, at vi netop kan noget, som mænd ikke kan: føde og give føde til børn. Det mener journalist og kvindehistorie-forfatter, Pia Fris Laneth.

“I århundreder var kvindemoden draperet omkring et korset, som oftest havde en udskæring, der først stoppede lige ved brystvorterne. Det signalerede, at her kommer en kvinde, som kan opfostre et batteri af børn.”



Korsettet skubbete barmen godt op – her er en kvinde, der kan opfostre børn!

Kønnes forskellige roller i forplantningen er hele grundlaget for de kulturelle holdninger til, hvad kvinder og mænd er og bør være, mener Pia Fris Laneth. Og selv om måden at vise bryster på har varieret – fra torpedospidse i 1950’erne over frit fald i 1970’erne til nu formstøbt bløde – fylder de stadig meget i medie- og gadebilledet. Og de er stadig med til at definere os som kvinder: “Selv ministre går på arbejde med udsigt til barmen,” siger Pia Fris Laneth.

Men kvindelighed har heller aldrig været så vidt et begreb som nu. Der er meget mere, der gør os til kvinder i dag end for 30 år siden. Især på grund af p-pillen.

“Den gav os en helt ny frihed til selv at vælge, hvornår vi ville have børn og hvor mange – eller om. Og med den frihed har vi fået et langt større rum at være kvinde i end tidligere. Vores identitet har fået flere grundpiller end blot det at være mor – nu har for eksempel karriere også stor betydning for, hvordan vi ser os selv og hinanden. Det gør det blandt andet lettere at få en dejlig overgangsalder, fordi kvindeligheden ikke fordufter med den ophørte menstruation.”



1950’ernes ideal: torpedo-barmen.

FOTO: SØREN HARTVIG