

Line Tiller

# **SUPERVECKAN!**

**HUR MENSCKELNS BÄSTA VECKA HJÄLPER DIG MED JOBB,  
TRÄNING, KREATIVITET OCH FÅ TILL ETT LIGG**

**ÖVERSÄTTNING LIE FREDHOLM**

**Bonnier  
Fakta**



**Bonnier  
Fakta**

Bonnier Fakta, Box 3159, 103 63 Stockholm  
<https://www.bonnierfakta.se/>

Första tryckningen

Originalalets titel: Superuka – Hvordan syklusens beste uke hjelper deg  
med jobb, trening, kreativitet og ligging!

© Line Tiller

First published by Kagge Forlag AS, 2024

Published in agreement with Oslo Literary Agency

Copyright © Line Tiller 2024

Översättning: Lie Fredholm

Omslag: Lotta Köhlhorn

Tryckt hos ScandBook EU, 2024

ISBN 978-91-78-87715-7

*Tillägnas Hedda – och Tobias*

# INNEHÅLL

FÖRORD AV IDA KJOS 7

INLEDNING 13

KVINNA, LÄR KÄNNA DIN MENSICYKEL 17

Ägglossning – en ”dagsländas” fascinerande resa 20

Hormonernas Beyoncé och Helen Sjöholm 25

En antropologisk gengångarstudie 28

Knep för att kartlägga 30

Själva sjudagarsfesten i detalj 34

Sommardepressionen 38

Femtech och appar som håller koll 40

Alla älskar inte superveckan 42

MENTALT LIV: MER ÄN HJÄRNA 46

Ju mer fruktsam, desto mer kreativ 47

Nu jävlar, nu kör vi! 51

Vår lilla penis och den lilla döden 54

Ta det lugnt, jag minns var jag lade nycklarna 59

Samtalets och empatins årstid 64

Klimakteriet – viktigt långt innan du fyller femtio 68

Släpp taget 73

## **ARBETSLIVET: HEMLIGT FÖRÄLSKAD I VARDAGAR 75**

- Varför det är viktigt med balans i livet 78
- Fantastiska och fruktansvärda dagar på jobbet 81
  - Längtan efter flexibilitet 87
- Tänk om vi ägde våra tivolihormoner? 90
  - Mensledighet: ett himla hallå 94

## **TRÄNING: SUPERVECKANS STYRKA 101**

- Lägg (tung) vikt på superveckan 109
- Progesteron! Bättre än sitt rykte 112
- Våra två X – en tveeggad gåva 117
- Supervecka, kaffe och kimchi 119
  - Ingen tid att äta 124

## **ATT LIGGA: SJÄLVA VITSEN MED SUPERVECKAN 127**

- Vabbing och hypotesen om kvinnlig rivalitet 131
  - Anmäld stulen: superveckan 137
- Det katolska sättet att göra det på 142
  - $1 + 1 = 3$  145
- Sekret – det behöver inte vara äckligt 148

## **CIRKELN ÄR INTE SLUTEN 153**

## **EFTERORD 156**

## **KÄLLFÖRTECKNING 160**



# FÖRORD

AV IDA KJOS

Tänk om vi kvinnor bär på en hemlig superkraft utan att veta om det. Om vi alla vandrar genom livet, ovetande om kraftens påverkan på oss själva och andra. Tänk om det med *lite* kunskap och insikt gick att enkelt bemästra superkraften. Kanske skulle vi få leva ett enklare och härligare liv. Eller ett lite ärligare liv. Det är i alla fall precis vad journalisten och författaren Line Tiller menar. Line, som ägnat år av efterforskning kring just denna superkraft: vår menscykel.

Men vänta nu, kanske du tänker. Den har ju mest ställt till problem och besvär för mig i mitt liv. Orsakat fläckar på pojkvännens lakan, avhopp från gympan, svåra smärtor varje månad, berg-och-dalbane-humör och en stundvis svullen, förvirrad och orolig kropp. Ja, så är det nog för många av oss. Men boken du nu håller i din hand handlar inte främst om just den veckan du och jag tänker på när vi talar om menscykeln. Det är inte lingonveckan som är i fokus här. Nej, det är det som Line så progressivt och modigt döpt till *superveckan*.

Så vad är en supervecka egentligen? När infaller den? Hur påverkas vi av den och varför ska vi veta om den? Allt det, och mer därtill, svarar boken självklart på. Att vi blir mer kåta och lättsamma under vissa dagar i månaden känner de flesta av oss igen. Men att vi, enligt forskningen, också blir smartare, får

bättre minne, blir mer kreativa och trygga i oss själva under superveckan, är det få som vet. Och i och med det är vi också olyckligt ovetande om hur vi bäst kan nyttja oss av denna supervecka i våra vardagliga liv. Men snart vet du, precis som jag, allt om detta också.

När jag på kort tid plöjer sida efter sida i denna oerhört pedagogiska och folkbildande bok slås jag av hur arg jag blir. Över att vi inte vet mer om oss själva och om allt som sker i våra kroppar månad efter månad. Varför har jag inte fått lära mig det här? Jag vet ju egentligen, precis som Line, svaret på den frågan – kvinnors menscykel har varit både lågprioriterad och skambelagd inom forskarvärlden och i samhället i stort, alldeles för länge. Det vill Line ändra på, och det märks på hur hon presenterar det som du snart ska få läsa.

Jag lär mig mer om mig själv, min kropp och mina hormoner på dessa 150 sidor än jag gjort i mitt 36-åriga liv hittills. Därför kan jag inte sluta läsa. Det är rappt, förvånansvärt roligt (för att vara någon form av populärvetenskap) och stundtals fräckt och lite gränslöst. Du ska få kastas mellan sexfester i Los Angeles, hormonerna Beyoncé's och Lady Gagas påverkan på dig och givande genomgångar av slående forskningsresultat. Allt förpackat tillsammans med en stor dos humor och distans. Jag älskar det här. Hur det får mig att instinktivt börja kartlägga situationer och händelser i mitt eget liv. Har jag i själva verket varit i min supervecka när jag känt mig odödlig på jobbet? Och kanske har det inte varit fel på mig när jag veckan därpå tvivlat på precis allt?

Kunskap är makt. Så enkelt är det. Men ny kunskap är inte alltid bekväm och kanske måste det få vara så. Det finns saker i boken som provocerar och väcker frågor, som: Betyder det här att vi bara är fullt fungerande personer en vecka per månad? Kommer vi att förlora ännu mer fart i den eviga kampen för jämställdhet om vi cementeras som "inkapabla" när vår

supervecka inte infaller? Och hur är det för dem som inte känner sig särskilt "super" alls? De här är viktiga tankar som boken väcker, men i stället för att se dessa frågor som hinder, kanske vi kan omfamna dem som möjligheter till självinsikt. Kanske är just insikten om vissa olikheter det som skapar förutsättningar för rättvisare villkor i slutändan.

Det här är en bok för alla kvinnor som vill lära känna sig själva mer. Oavsett om vi menstruerar eller inte, känner oss starka i våra superveckor eller knappt märker av dem, så finns det kraft i att förstå sig själv på ett djupare plan. Och kanske, genom att förstå nya sidor av oss själva, kan vi skapa mer ärliga och realistiska förväntningar på vad det innebär att vara kvinna. Men också bädda för härligare liv med större möjligheter.

När jag lägger ifrån mig boken efter den sista sidan fylls jag av orden: *Låt ropen skalla – superkraften bor i oss alla.*

## ORDET "KVINNA"

I den här boken använder jag ibland beteckningen "biologiskt födda kvinnor", någon gång "personer med äggstockar". Nittiofem procent av gångerna använder jag ändå ordet "kvinna". Jag är medveten om att det finns de som definierar sig som man, den, hen eller inget av det som också har ägglossning och blöder varje månad. Det finns ickebinära och personer över hela transspektrumet både med och utan äggstockar. Kort sagt: alla som blöder är inte kvinnor, och det finns kvinnor som aldrig blöder. En del författare som skriver om menscykeln använder konsekvent beteckningen "människor som blöder" eller *menstruators* på engelska, men att reduceras till något blödande kan kännas onödigt kliniskt och främmande. Samhällets mångfald av kön är i ständig utveckling och det är fortfarande svårt och känsligt att välja sina ord, men jag hoppas att jag inte exkluderar för många utan tvärtom inkluderar så många som möjligt när jag väljer att tala om och till "kvinnor" i den här boken.

*Strong enough to bear the children,  
then get back to business*

Beyoncé



# INLEDNING

Det tog tid att upptäcka det. Att ett ohämmat glädjerus in-finner sig varje månad. Precis som flyttfåglar i V-formation, ebb och flod eller att utsvängda jeans blir inne med jämna mellanrum, är kvinnors menscykler något ofrånkomligt som kommer och går. Kvinnor blöder ur underlivet en gång i månaden, det vet vi. Men det återkommande obehaget, nedstämdheten, oron och allt det *jobbiga* för också något gott med sig: Allt det otroliga som händer i samband med ägglossningen. Positiva kroppsliga förändringar som flyter in lika regelbundet som blodet flyter ut mellan låren.

Bara en vecka senare. Och *mycket*, mycket roligare.

Ibland vaknar du med simultanförmåga som en bläckfisk. Du bemästrar stress och multitaskande som en maskin. Lever i en oförklarlig självförtroendebubbla och har samtidigt förmåga att visa empati och jobba jättebra tillsammans med andra. Du uttrycker dig så precist, så klokt. Gör roliga musikvideor i huvudet även om det ösregnar på tvären. Allt går så lekande lätt. Tills du kanske känner dig lite trasig i nerverna när det är den tiden i månaden. *Det* märker du tydligt.

Men märker du att dina berusande dagar *också* återkommer om och om igen? Du har inte bara en "helvetesvecka", du har en "supervecka" också.

Biologiskt födda kvinnor förändras i takt med de två huvudrollsinnhavarna i deras liv: östrogen och progesteron. I friska

kroppar böljar de två hormonerna upp och ner – och förändrar oss fysiskt, mentalt och psykiskt. Nästan från dag till dag. Garanterat från vecka till vecka. Och väldigt *förutsägbart* från månad till månad.

Den hormonella tangon gör att vi skiftar mellan fyra lite, lite olika versioner av oss själva. Att menscykeln påverkar kvinnor är inget nytt. Att den handlar om mer än själva mensen och påverkar en rad egenskaper på ett sätt som är särskilt positivt för oss är inte lika känt.

Det börjar bli vetenskapligt bevisat att det blir extra fart på hjärnan när ägglossningen närmar sig. Du kan kommunicera bättre, kanske bli mer kreativ och eventuellt lyfta tyngre. Dina höfter rör sig på ett annat sätt. Ansiktet förändras, du blir mer attraktiv. Rösten förändras. Orden som kommer ur din mun också.

Ett par dagar innan ägget lossnar flödar en ström av coola hormoner runt i kroppen som en Red Bull spetsad med Irish coffee och ett par linor naturligt kokain. Det är bara det att du inte är medveten om det. Men tänk tillbaka. Det hände den dagen när du klarade av anställningsintervjun med samma självförtroende som Petter Northug. Eller du hade tre dejter samma vecka utan att bli det minsta stressad. Det var de dagarna du lade på tio kilo extra när du gjorde marklyft eller du faktiskt satte dig ner och började skriva, för att du *visste* att din roman en dag skulle ut i världen.

De sju dagarna som leder fram till ägglossningen är kort sagt rent guld. Varje månad.

Problemet är att generation efter generation har sagt sådant som: "Gratulerar till att du har blivit fruktsam, nu ska du blöda mellan benen i årtal framöver, blöda ner trosorna, få uppblåst mage, stoppa upp hoppressad bomull i slidan, somna med krampsmärtor och bli nedstämd och ångestfylld lite då och då. Så är det att vara kvinna."

Kanske har ägglossningen förblivit en av kvinnokroppens allra största hemligheter för att den försiggår i det tysta. Mensen är ju så synlig, så illröd och varm. Men man kan varken se eller känna lukten av effekterna av ägglossningen – den lilla explosionen djupt inne i oss i mitten av menscykeln.

Därför lägger vi inte märke till den.

Inte förrän ett graviditetstest visar ett positivt eller negativt resultat.

Jag hoppas att det kommer att bli annorlunda för dig snart. Ägglossning kan nämligen skapa liv på många fler sätt än genom att resultera i en graviditet.

*Superveckan* är ett ord jag har hittat på, men jag tror att det snart kommer att få genklang. Många förstår instinktivt vad det handlar om. Som om jag skulle ha pekat på din näsa och sagt: Den *där* kan du lukta på kanelbullar och liljekonvaljer med. Oj! Det har jag aldrig tänkt på!

Men det är inget fel på dig om du aldrig har känt eller funderat över det positiva på andra sidan mensen. Desto mer finns det att tjäna på att bli medveten om superveckan nu. Hur man upplever dagarna före ägglossningen varierar från kvinna till kvinna, men ny forskning visar tydliga drag som är gemensamma i alla länder och kulturer.

När infaller den här superveckan egentligen? Hur påverkas du av den och vilka är de sidor hos dig som konkret förstärks? Det får du veta mer om i den här boken. Inte minst får du chans att utforska något av det allra bästa med att lära känna dig själv på nytt: hur du använder din menscykel för att planera för ett enklare liv.

Med god hjälp av världsledande hormonexperter, psykologer, hjärnforskare och idrottsfysiologer – människorna bakom några av de allra senaste vetenskapliga studierna – ska jag berätta för dig varför och hur du kan skumma grädden av det fantastiska som händer med dig varje månad.

När du får bara en smula insikt i hur den bästa veckan i menscykeln fungerar kan du utnyttja kunskapen i närapå alla delar av ditt liv. Om du vet vad som händer och inte minst *när* det händer kan du rida på dina hormonvågor i stället för att drunkna i dem. Då kan du optimera hur du jobbar, sover, tränar, äter, umgås, diskuterar – allt som är viktigt i en kvinnas liv.

En del dagar eller veckor kommer inte att motsvara dina förväntningar, men genom att bli medveten om ungefär var i menscykeln du befinner dig kommer du att förstå både varför en del av dina planer aldrig blir verklighet och hur du kan se till att de blir det.

För du *har* en supervecka.

En orörd, kraftfull källa som du kan ösa ur med båda händerna om du vill. Målet är att du ska hitta din egen version av den här speciella veckan. Inte genom att bara stå ut med de jobbiga delarna av menscykeln, utan genom att förstå dem bättre. Samtidigt som vi, för en gångs skull, kan ta för oss av det goda och upptäcka det fantastiska.

Så att vi i stället frågar våra väninnor: ”Har du supervecka, eller?”