

Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 07.09.19

Av Beate Alstad

Utflod, verdens beste renseanlegg!

Under et selskap i sommer med flere generasjoner kom en ung jente i begynnelsen av puberteten for å snakke med meg. Hun hadde et spørsmålet som ble opplevd som svært privat og tabubelagt. Spørsmålet var som følger: «er det normalt å ha utflod»? Hun ble helt perpleks av mitt kontante svar: «ja, det er verdens beste renseanlegg!» Etter samtalen ble vi enige om at jeg skulle skrive en artikkel om dette her i «Hverdagsliv spalten» slik at kvinner i alle aldre skulle få ta del i denne kunnskapen.

Alle kvinner etter de har kommet i puberteten har utflod hver eneste dag, og mengden varierer både fra kvinne til kvinne, men også i forhold til hvor man er i syklusen. Utflod er faktisk helt nødvendig for å holde skjeden frisk.

Det er ca. 5 ml som tilsvarer en halv til en teskje med utflod om dagen, og dette er en kroppsvæske som produseres hele tiden i likhet med tårer, spytt, snørr og svette. Den produseres fra kjertler i livmorhalsen og blander seg med væske som trekkes gjennom skjedeveggen.

Den viktigste funksjonen utfloden har er at den er selvrensende, og på sin vei ut av skjeden tar den med seg uønskede gjester i form av bakterier, sopp og døde celler med på veien. Den inneholder gode melkesyrebakterier som holder pH- balansen i skjeden lav, og lager et surt miljø som de fleste bakterier trives dårlig i. Det er melkesyren som gir utfloden en syrlig lukt og smak.

En annen meget viktig funksjon er at den holder slimhinnene fuktige slik at de ikke sprekker, og minsker dermed risikoen for infeksjoner.

Utfloden er vanligvis hvit eller gjennomsiktig, men når utfloden kommer i trusa ser den ofte gul ut. Det kommer av at når den kommer i kontakt med luft reagerer den og blir gul, så det er rett og slett kjemi.

I takt med menstruasjonssyklusen kan utfloden endre seg i løpet av måneden. Gjennom den største delen av syklusen er livmorhalsen, som er inngangen til livmor og eggledere, stengt av en «propp» av tykt slim, som dannes når kvinner har et høyt nivå av progesteron i kroppen. «Proppen» hindrer både sædceller og bakterier å komme inn i livmoren og eggledere fra skjeden. Men før perioden med eggløsning når østrogennivået øker åpner passasjen seg, og utfloden hjelper da sædcellene opp gjennom skjeden, livmoren og fram til egglederne. Spermene kan faktisk bare overleve når utfloden er mer basisk, som den blir rett før og under eggløsning. Er det ikke helt fantastisk! Ikke nok med det så danner seg en ny «propp» etter eggløsning som hindrer fri passasje til livmoren for å beskytte et eventuelt befruktet egg mot infeksjoner.

Når kvinner blir seksuelt opphisset øker blodgjennomstrømmingen i vulva, og mer væske siver ut gjennom skjedeveggen som smører skjeden så den blir våt og glatt. Samtidig produserer en gjennomsiktig væske på hver sin side av skjeden som gir mer fuktighet. Denne

væsken fungerer som kroppens eget glidemiddel og det er jo helt utrolig at kroppen lager sitt eget.

Så, Hurra for verdens beste renseanlegg!