

et glas med låg - et geléglass har en god størrelse. De fleste mænd kan ramme ned i det, og det er lille nok til at komme ind under trøjen, hvis man skal transportere det. To ting er vigtige her: dels skal glasset være rent (også for sæberester), og dels skal det have den rette temperatur, hvilket vil sige **kropstemperatur**.

Når manden har afleveret sæden, er den først mælkéhvíd, men efter et stykke tid bliver den klar og mere tyndtflydende. Hvis man skal transportere sæden uden for huset, sætter man låg på glasset og gemmer det under tøj.

Når man skal bruge sæden, trækkes den op i en 10 eller 20 ml **engangsprøjte**, som kan fås på apoteket. Det gøres ved at presse stemplet i bund først, putte tuden ned i væsken og så forsigtigt trække væsken op i sprøjten ved at trække stemplet tilbage. Så sætter man sprøjten op i skeden og sprøjter roligt væsken ud. Hvis man sprøjter det for hurtigt, risikerer man, at der opstår overtryk i skeden, så sæden presses ud igen.

Inseminationen foretages nemmest på sengen. Læg dig med underlivet lidt hævet. Nogle kvinder foretrækker at ligge og slappe helt af i mindst en time, mens andre før og efter indsprøjtningen af sæden har sex med kæresten eller sig selv. Det er en god ide at få orgasme, da den får livmoderen til at suge sæden op i sig.

Det vigtigste er at timingen er i orden, da livmoderhalsen er lukket at af en prop med sejt slim, som kun ændres i nogle få dage omkring ægløsningstidspunktet. Sunde sædceller kan vente her på at komme igennem, men det minimerer antallet.

Når sædcellerne er kommet igennem, skal de op igennem livmoderen og derfra til æggelederen. Her kan de så vente i op til 4 døgn på et æg. Det er derfor man har størst chance for at blive gravid, hvis man bliver insemineret lige inden ægløsning, selv om man også kan blive gravid senere. Hvis man har (ubegrænset) adgang til det, kan det være en fordel at blive insemineret 2-3 dage i træk.

Nogle sammenligner befrugtningen med et forhindringsløb, hvor der starter en masse sædceller, som bliver skilt fra på vej mod ægget. Det er derfor vigtigt at sikre sig så gode betingelser som muligt

Insemination

Omæg: 12.000 stk. Layout: Mark Lundberg. Tryk: Læpstrykneriet

ved at leve sundt. I tiden op til er det fornuftigt for både donor og kvinde at undlade at drikke kaffe, alkohol og te, spise chokolade og ryge.

Nogle har endvidere den erfaring, at det kan være svært at blive gravid på fertilitetsklinikkerne; dels kan det være stressende for kroppen at blive insemineret i et hospitalsmiljø, men det er også normalt her at dele sæden i mindre portioner.

Hvis du efter flere forsøg ikke er blevet gravid, så gå til din læge. Selv om du er lesbisk, har du stadig ret til gynækologisk hjælp. Det eneste, der er blevet forbudt er hjælp til kunstig befrugtning som insemination eller reagensglasbehandling.

Hvis man ikke har noget imod at bryde loven, kan man stadig få behandling på en privat klinik, hvis man undlader at oplyse, at man er lesbisk og får en mand til at skrive under på, at han vil påtage sig faderskabet. Papiret er formodentligt ikke offentligt tilgængeligt, så myndighederne får det kun at se, hvis moderen forlanger børnepenge af underskriveren. Lægerne ønsker ikke at være dyneløftere, og de private klinikker skal tjene penge, så nogle af dem er sikkert ikke ret ivrige efter at afsløre lesbiske.

Læsestof til inspiration

- *Klar besked om naturlig familieplanlægning*, Foreningen for Familieplanlægning og Danmarks Apotekerforening.
- *Et barn bliver til*, Lennart Nilsson og Lars Hamberger, Gyldendal, ISBN 87-00-15144-0
- *Kvinde kend din krop*, Tiderne skifter, ISBN 87-7445-190-1

Denne pjeces er udgivet med støtte fra
Tips & Lottomidlerne af:

Landsforeningen for Bøsser og Lesbiske

Teglårdstræde 13, 1452 København K
Tlf. 33 13 19 48, hverdage 10-16

Ydeligere oplysninger om bl.a. Spiregruppen i LBLs blad *PAN-Bladet/XPAnSion* eller i "Kalendareren" på LBLs hjemmeside: <http://www.lbl.dk>

Tag sagen i egen hånd

Denne folder henvender sig til lesbiske og andre kvinder, som ønsker at blive gravide uden at have sex med en mand.

Indtil den 1. oktober 1997 kunne man blive insemineret på visse offentlige hospitaler og private klinikker i Danmark. Nu er dette ikke længere lovligt; men det skal ikke forhindre lesbiske eller enlige heteroseksuelle kvinder i at få børn. I masser af år har lesbiske fået børn, som er undfanget ved insemination "i privaten", og der er intet i den nye lov, som hindrer, at dette kan fortsætte lovligt.

Det er faktisk meget enkelt. For at undfange et barn skal man blot bruge en sædcelle og en ægcelle. Når de smelter sammen i det rette miljø, bliver de til et foster, som kan udvikle sig til et barn. Her vil vi beskæftige os med, hvordan omstændighederne helst skal være.



Hvordan man skaffer en sædcelle

En mand producerer sædceller hele tiden og opbevarer dem i pungen. Når han ejakulerer, bruger han en stor del af lageret. Der kommer altså ikke så meget sæd anden gang, så det er bedst kun at modtage én portion om dagen.

De fleste mænd producerer sædceller; men det er jo ikke er ligegyldigt, hvem der bliver far til ens barn, og hvilket forhold man ønsker manden skal have til barnet. Nogle lesbiske vælger at **få børn sammen med en bøsse**, og så kan de fx. søge en donor gennem XPA^Nsions kontaktannoncer eller via forældrespiregruppen i Landsforeningen for Bøsser og Lesbiske. Andre slår sig måske bare sammen med en mand, som de kender i forvejen.

Hvis man ønsker, at myndighederne skal kende faderen til ens barn, kan man faktisk vælge at **gifte sig**, fordi så har man ret til at få foretaget insemination både på offentlige hospitaler og i private klinikker. Der er ikke noget krav i loven til, at man skal være heteroseksuel, bare at man er gift eller lever i et ægteskabslignende forhold med en mand.

Kvinder, som ikke ønsker, at der skal være en kendt far til barnet, er med den nye lov afskåret fra at få lægelig assistance til selve inseminationen, men der står intet om, at de ikke kan **få sæd fra en sædbank** og lade inseminationen foregå i ens eget hjem.

Landsforeningen for Bøsser og Lesbiske er i øjeblikket ved at undersøge mulighederne for at etablere et samarbejde med en sædbank. Fordelen ved at bruge en sædbank er, at man kan være sikker på, at sæden ikke er smittet med hiv-virus. I praksis foregår det ved, at donoren afleverer en portion sæd, som sædbanken fryser ned. Derefter venter man i 3 måneder. Så afleverer donoren en ny portion sæd og hiv-testes. Hvis testen er negativ, kan man tømme den gamle portion op og bruge den.

I USA er det meget almindeligt, at lesbiske og andre kvinder får sæd fra en sædbank. Når det er tid for inseminationen, ringer de til banken, som så sender sæden med posten. Ulempen ved denne procedure er, at sæden mister lidt af sin evne til at befrugte ægget ved at blive nedfrosset og optøet, og det er

Insemination

derfor man forsøger at få donorer med et stort antal levedygtige sædceller pr. portion. Fordelen er, at nedfrysning er den bedste måde at sikre sig mod hiv-smitte på, da der kan gå op til 3 måneder efter smitte, før man kan se det i en test.

Endnu en metode er at finde **en ukendt og anonym donor gennem en kontaktannonce**. Det er imidlertid en meget usikker metode, da man ingen mulighed har for at vide, om donoren fx. er hiv-smittet. Metoden er omtrent en lige så sikker som det er at have sex med en tilfældig mand. Man kan selvfølgelig bede om at se en hiv-attest, men husk igen på på, at der går op til 3 måneder, før man kan se, at en person er smittet. Man bør altså have tillid til donoren, før man bruger hans sæd.

Endelig kan man finde en **kendt donor gennem en kontaktannonce eller i venne/bekendtskabskredsen**. Det giver selvfølgelig den fordel, at man ved, om donoren er til at stole på; men det foregår nu ikke længere anonymt. Det vil sige, at hvis donoren ønsker at være til stede i barnets liv, så får han ret til samkvem.

Tidligere var det svært for en mand at bevise sit faderskab, men med de nye genteknikker vil man kunne fastslå med stor sikkerhed, om en mand er far til et givent barn.

Der er mange fordele ved at have en far til sit barn, selv om man ikke ønsker at gifte sig med ham eller få inseminationen udført på en klinik eller hospital. Sørg for at have klare aftaler på forhånd, men vær forberedt på, at folk kan ændre holdning, når barnet først er der.

Hvordan man skaffer en ægcelle

De fleste kvinder i den fødedygtige alder producerer ét æg om måneden. Ægløsningen sker ca. midt imellem to menstruationer, men man kan bestemme det ret præcist, hvilket er nødvendigt, da ægget er levedygtig i under et døgn, og sæden skal have tid til at nå op i æggelederen.

Man kan vælge flere måder - den direkte men også

Insemination

dyre måde er at købe ClearPlan sticks, som måler indholdet af det luteiniserende hormon (LH) i urinen. Man tisser på sticken og efter 5 minutter kan man se, om det er steget. LH er det hormon, som fremkalder ægløsning, så når prøven viser hormonet i urinen, kommer ægløsningen den næste dag.

Man kan også bestemme det ved hjælp af temperaturmåling eller ændringerne i skedesekretet. Man skal regne med at bruge nogle måneder på at bestemme ægløsningen præcist. Dels er nogle kvinders cyklus mere uberegnelig end andres, og dels bliver nogle meget påvirkede af stress, når de forsøger at blive gravide.

Den lavteknologiske metode er at kigge på skedesekretet. Normalt er det uklart og tyndtflydende; men omkring ægløsningen bliver sekretet mere klart og elastisk, så man kan trække en længere tråd mellem to fingre. Man kan også få et apparat med to glasplader, hvor man kigger på tegningen, som opstår, når man putter lidt sekret mellem pladerne og presser dem sammen. Når tegningen ligner en bregne, har man ægløsning.

En mere teknisk metode går ud at måle sin temperatur med et almindeligt termometer om morgenen, inden man står op, og skrive tallet op. Indtegn eventuelt tallene på et særligt skema. Når man får ægløsning, stiger temperaturen ganske lidt, ca. 1/2 grad. Det er en god ide at tage sin temperatur i flere måneder, da den kan svinge lidt.

Man kan også få en højteknologisk løsning i form af et lille apparat, som er et termometer med hukommelse. Hver morgen måler man temperaturen, og på displayet kan man så se, hvornår ægløsningen finder sted, og det er tid til insemination.

Det er individuelt, hvilken metode, man foretrækker - man kan eventuelt bruge flere på én gang. Alle remedierne kan fås på apoteket.

To celler mødes og et barn opstår

Nu er vi kommet til det store øjeblik, hvor vi kan forene de to celler. Først skal man selvfølgelig have manden til at aflevere sæden. Det gøres nemmest i