



Mens



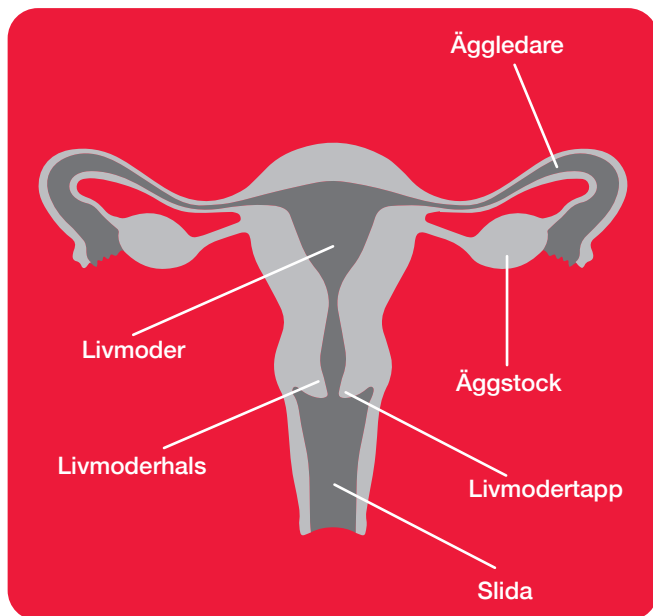
*Mens är blod som kommer
från livmodern ut ur slidan.
Den som har mens brukar blöda
3-7 dagar varje månad.*

*I den här texten kan du läsa
om mens, mensskydd och
mens som gör ont.*

Vad är mens?

Mens är blod som kommer från livmodern. Den första mensens kommer någon gång under puberteten. Puberteten är en tid i livet när kroppen utvecklas från barn till vuxen. Då börjar kroppen tillverka ägg eller spermier: man blir könsmogen. Det betyder att man kan bli gravid – eller göra någon gravid.

Man märker att kroppen är könsmogen när man får sin första mens eller utlösning.



Inuti kroppen finns äggstockar, äggledare och livmoder. Livmodern sitter långt ner i magen. Ovanför slidan. Du kan se på bilden hur det ser ut.

I äggstockarna finns det hundratusentals mycket små ägg. I puberteten får man sin första ägglossning. Det betyder att ett ägg lämnar äggstocken. Och åker iväg i en av äggledarna.

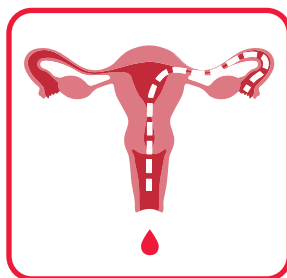
Samtidigt fylls slemhinnan i livmodern med blod och blir tjockare. Slemhinna är en slags fuktig hud. Ungefär som på insidan av munnen.

Om det kommer in en spermie i äggledaren kan ägget och spermien smälta ihop. Det kallas för en befruktning. Då blir man gravid. Det kan till exempel ske genom samlag.

Man kan också bli gravid genom insemination. Då förs spermier in i slidan med hjälp av en plast-spruta. Så kan två kvinnor som vill ha barn tillsammans göra. Eller en person som vill bli gravid själv.

Ägget fäster i den blodfyllda slemhinnan. Om graviditeten fortsätter utvecklas en bebis. Den växer i livmodern.

Om det inte blir en befruktning åker ägget ut genom slidan. Ungefär två veckor senare lossnar slemhinnan. Den kommer ut ur kroppen tillsammans med lite blod. Det är det som är mensen.



Det brukar blöda mellan 3 och 7 dagar. Det kommer lite blod hela tiden. Både på dagen och natten. Vissa stunder kommer det mer. Andra mindre. Blodet åker ut genom slidan.

När menses är slut börjar allt om från början.
Ett ägg gör sig redo att lämna äggstocken.
Och slemhinnan i livmodern blir tjockare.

En *menscykel* är tiden
från en mens till nästa.
Man räknar från
mensens första dag.
Till första dagen i nästa mens.
Det brukar vara
mellan 25 och 32 dagar.



Regelbunden mens betyder att menses kommer
efter lika många dagar – varje gång. *Oregelbunden
mens* betyder att det är olika. Då kan menses
hoppa över en gång. Komma efter bara tre veckor.
Eller dröja fem veckor.

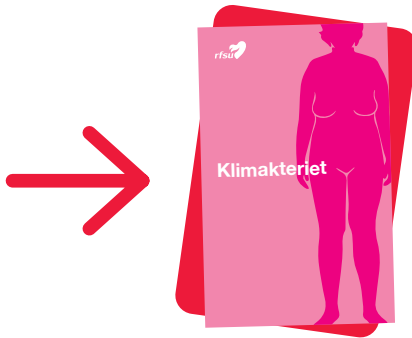
Det är vanligt att få sin första mens när man är 12–14
år. Men den kan komma när man är 9 år. Eller 16 år.

Det är vanligt att menses är oregelbunden den första
tiden. Den brukar blir mer regelbunden efter några
månader. Men en del har oregelbunden mens jämt.

Gå till en läkare om din första mens inte kommit
när du fyller 17 år.

När man är runt 50 år slutar menses komma.
Då sker också andra förändringar i kroppen.
Det kallas för klimakteriet.

Du kan läsa mer i skriften *Klimakteriet*.



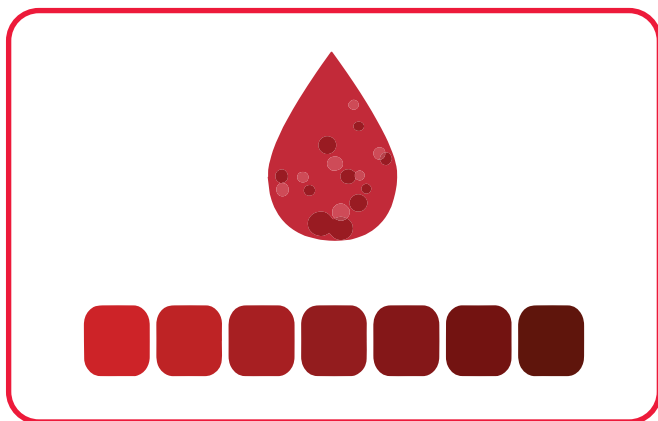
När menses försvunnit går det inte att bli gravid.

Mens är en förkortning av ordet *menstruation*.

Lär känna din menscykel

Det är bra att lära känna sin egen menscykel. Då vet man ungefär när menses ska komma. Om man vill bli gravid kan man räkna ut ungefär när man har ägglossning.

Du kan markera i en kalender när du har mens. Då ser du hur lång din menscykel är. Det finns också mens-appar att ladda ner i mobilen.



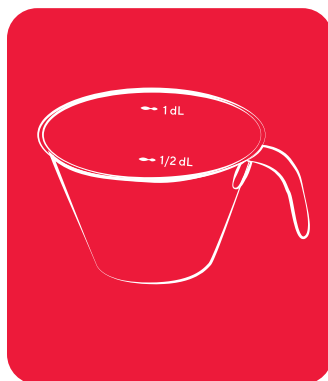
Blodet

Mensblod kan vara ljusrött, mörkrött och brunt. Det är ofta ljusare i början av mensen, och mörkare i slutet. Det kan kännas tunt, tjockt eller lite klibbigt. Ibland är det små svarta klumpar eller bitar i blodet.

De flesta blöder mellan 20 och 80 milliliter blod. Det får plats i ett dl-mått.

En del blöder mer än så. De blöder igenom sina mensskydd. Eller måste byta väldigt ofta.

Den som blöder mycket kan bli trött och yr. Gå till en vårdcentral, ungdomsmottagning, barnmorskemottagning eller gynekologisk

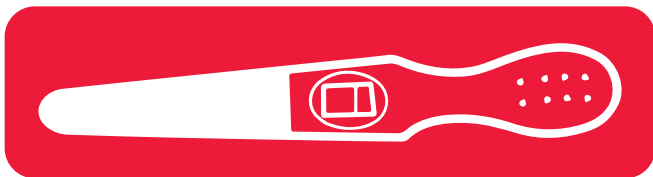




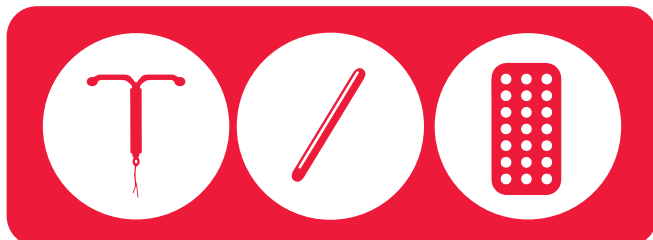
mottagning om det är så för dig. Ibland beror blödningen på en blödningsrubbnig. Den kan vara bra att upptäcka. Det finns hjälp att få.

Om mensen försvinner

Ibland kommer inte mensen när den ska. Det kan bero på att man är gravid. På apoteket kan man köpa ett graviditetstest. Det är en sticka av plast man kissar på. Då får man veta om man är gravid.



Att äta för lite eller för mycket mat, stress, oro och hård träning kan påverka menssen. Då kan den försvinna. Gå till en mottagning om menssen inte kommit tillbaka efter några månader.



Preventivmedel är skydd mot graviditet. De kan också påverka menssen. Preventivmedlen kan göra att det kommer mer eller mindre blod. Ibland blir menssen mer regelbunden. Ibland blir det tvärt om.

Mensskydd

När man har mens behöver man ett mensskydd. Det används för att skydda kläderna från blodet. Exempel på mensskydd är binda, tampong och menskopp. Mensskydd finns att köpa i mataffärer, apotek och på nätet.

Binda

En binda sätter man fast i underkläderna. Den suger upp blodet. Efter några timmar byter man till en ny binda.

Bindor är olika stora och tjocka. En del kan suga upp mycket blod. Andra mindre.



Det finns särskilda bindor att ha på natten. De är tjockare och längre. På undersidan av bindan är det klistrigt. Det är för att den ska sitta bra i underkläderna. Har bindan flikar? De kan du vika runt kanten på underkläderna.

En engångsbinda använder man en gång. Sedan slänger man den. Kasta den i en papperskorg. Inte i toaletten.

En tygbinda tvättar man. Den kan användas i flera år.

Tygbindor sätts ofta fast med knappar.

Tampong

En tampong är en hårt packad bomullstuss som man för in i slidan. Den suger upp blodet. Efter några timmar tar man ut den. Och sätter in en ny. Kom ihåg att tvätta händerna innan du byter tampong.



Det finns små tamponger. Och större. De suger upp olika mycket blod. Storleken har inte med slidans utseende att göra.

På förpackningen står det hur man sätter in den.

Hela tampongen ska vara inne i slidan. När den sitter rätt ska den inte kännas. Öva tills du vet hur man gör.

Snöret hänger utanför. När man vill ta ut tampongen drar man i snöret.

Tampongen kan inte försvinna in i kroppen.

En del behöver byta tampong efter två-tre timmar. Andra kan ha den längre. Använd inte samma tampong mer än åtta timmar.

Använd bara tampong när det blöder. Annars kan det bli torrt i slidan. Om man bara blöder lite kan binda eller menskopp vara bättre.

Man kan använda tampong när man badar. Byt tampong när du har badat klart.

Menskopp

En menskopp är en liten kopp som man för upp i slidan. Koppen är gjord av silikon eller plast. Den samlar upp blodet.

På förpackningen står det hur man gör. Öva tills du förstår hur den ska sitta.

Menskoppen behöver tömmas och sköljas ur efter 6–12 timmar. Efter att man sköljt den sätter man in den igen.



Menskoppar finns i olika storlekar. Vilken man ska ha beror på hur ens slida ser ut. Och hur mycket man blöder. Den som säljer dem kan hjälpa dig att välja rätt storlek.

En menskopp kan användas i många år.

När en mens-period är slut kokar man koppen.
Kokningen dödar bakterier.

Det går att bada med menskopp. Man behöver inte tömma den efteråt.

Slidans öppning

En del har hört att det finns en hinna som helt eller delvis täcker slidans öppning. Och att den går sönder första gången en kvinna har samlag. Eller för in något i slidan.

Det stämmer inte.
Det finns ingen hinna.



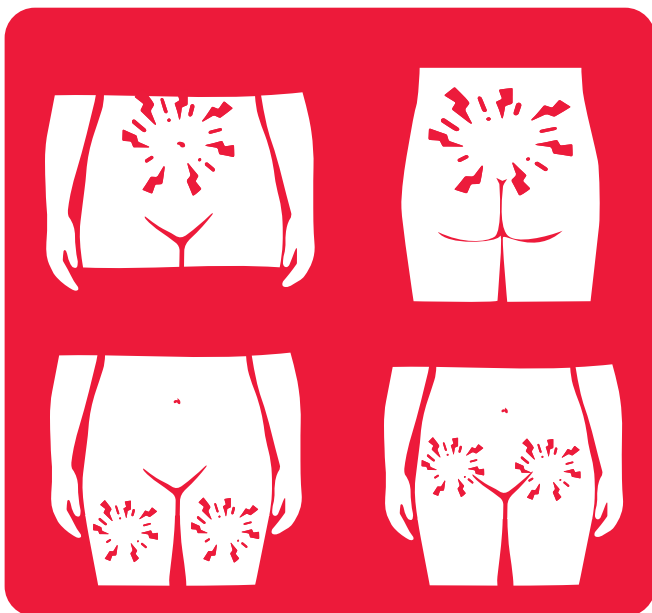
Inget ändras med kroppen när man har tampong eller menskopp. Man kan använda tampong och menskopp även om man inte haft samlag eller fött barn.

På en del är slidans öppning lite trång. Veck och flickor kan vara i vägen. Då kan det vara lite svårt att sätta in en tampong eller menskopp.

På en mottagning kan du få hjälp. I skriften *Slidkransen* kan du läsa mer.



När mens gör ont



Mens kan göra ont. Det kan göra ont i magen, ryggen, låren och ljumskarna. Det kallas för mensvärk.

Det kan göra ont dagarna före mens.
Eller under menssen.

En del får ont när de har ägglossning. Äggstockarna kan vara ömma. Det kan kännas när man sitter eller går. Det kan också kännas när man har samlag.

Testa att ta en promenad. Det kan hjälpa mot mensvärk. Värme är också bra. Fyll en flaska med varmt vatten och lägg på magen.



Du ska inte behöva ha mycket ont. Värktabletter finns att köpa i mataffärer och på apotek. Sök vård om vanliga värktabletter inte hjälper. En läkare på en vårdcentral kan hjälpa dig.

Det finns preventivmedel som hjälper mot mensvärk. Fråga på vårdcentralen, en ungdomsmottagning, barnmorskemottagning eller gynekologisk mottagning.

PMS och PMDS

Att ha mens kan vara jobbigt. En del mår illa, får diarré, huvudvärk och svettas. Brösten kan bli ömma. Och man kan bli svullen i kroppen.

För många påverkas humöret. De blir trötta, ledsna, arga eller irriterade. En del känner stark oro. Eller får svårt att sova.

Det här kallas för PMS.

PMS betyder *premenstruellt syndrom*. 30 procent av alla som har mens har PMS. Det är vanligare bland de som är över 30 år.

PMS kan komma någon dag innan mensen. Men också börja 10 dagar före mensen.



En del preventivmedel hjälper mot PMS.
Fråga på en mottagning.

Besvären kan vara mycket stora. Då kallas det PMDS:
premenstruellt dysforiskt syndrom.

Den som har PMDS kan känna mycket stark oro.
Eller bli väldigt nedstämda och ledsna.

Motion och avslappning kan hjälpa mot PMS
och PMDS. Det är viktigt att sova och äta bra.
Men många behöver mer hjälp.



Mensen ska inte begränsa ens liv. Det ska inte
göra mycket ont. Eller vara väldigt jobbigt.
Kontakta en mottagning. De kan hjälpa dig.
Det finns mediciner som kan göra det lättare.

Endometrios

I livmodern finns det slemhinna. Ibland växer slemhinnan på andra ställen också. Då kan det bli inflammationer och ärr. Det kallas för *endometrios*.

Den som har endometrios kan få mycket ont vid mens. Det kan också göra ont vid ägglossning. Och vid samlag. Mensblödningarna kan vara stora. En del får diarré. Och en del blir förstoppade. Det kan också vara svårare att bli gravid.

Några har så ont att deras liv begränsas. Det kan vara svårt att gå till skolan eller arbetet.

Man kan ha endometrios utan att märka det. Många har problem under en tid. Sedan blir det bättre. Men besvären brukar komma tillbaka.

Tror du att du har endometrios? Gå till vårdcentralen, ungdomsmottagningen, en barnmorskemottagning eller en gynekologisk mottagning. Det finns också särskilda endometrios-mottagningar.

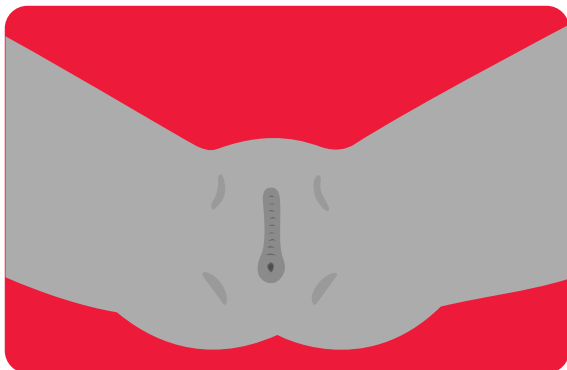
Vänta inte. Besvären kan bli värre om det går lång tid.

Det finns bra behandling mot endometrios. Det går att behandla med hormoner, smärtlindrande medicin och operation.

Vill du ha stöd och kunskap?
Kontakta Endometriosföreningen.

Könsstympning och mens

Könsstympning, eller omskärelse som det också kallas, är ett ingrepp som görs på kvinnors könsorgan. Det innebär att delar skärs bort eller skadas. Könsstympning är olagligt i Sverige.



Infibulation är en sorts könsstympning. De yttre blygdläpparna sys ihop, över slidans öppning. Och ibland skärs de inre blygdläpparna och klitoris ollon bort. Kvar lämnas bara en liten öppning. Då kan det vara svårt för kiss och mensblod att komma ut.

Gör det ont att ha mens? Får du infektioner? Eller har du frågor om ditt underliv? Kontakta en vårdcentral, barnmorskemottagning eller gynekologisk mottagning. De kan hjälpa dig.

På Södersjukhuset i Stockholm finns AMEL-mottagningen. Den är specialiserad på att hjälpa omskurna flickor och kvinnor. Du är välkommen dit, oavsett var du bor i Sverige. Du kan ringa direkt till mottagningen och boka en tid.

På Närsjukhuset i Angered finns Vulvamottagningen. Den är specialiserad på att hjälpa omskurna flickor och kvinnor. Du behöver remiss för att komma dit. Du kan ringa till mottagningen för att få mer information.

Mens och sex



Det går bra att ha sex när man har mens.
Det påverkar inte mensen eller kroppen på något sätt.
En del känner mer sexlust när de har mens.
Andra känner mindre. De flesta märker ingen skillnad.

När man har mens är infektionsrisken lite större än annars. Kondom är ett bra skydd.

En orgasm är en slags höjdpunkt på den sexuella känslan. Om man har mensvärk kanske man inte är så sugen på sex. Men sex och orgasmer kan faktiskt hjälpa mot mensvärk.



En del tycker att mensblod är kladdigt. Om man vill kan man ha sex i duschen. Då märks blodet mindre. Andra tycker att det är skönt att ha sex när de blöder. Blodet blir som ett extra glidmedel.

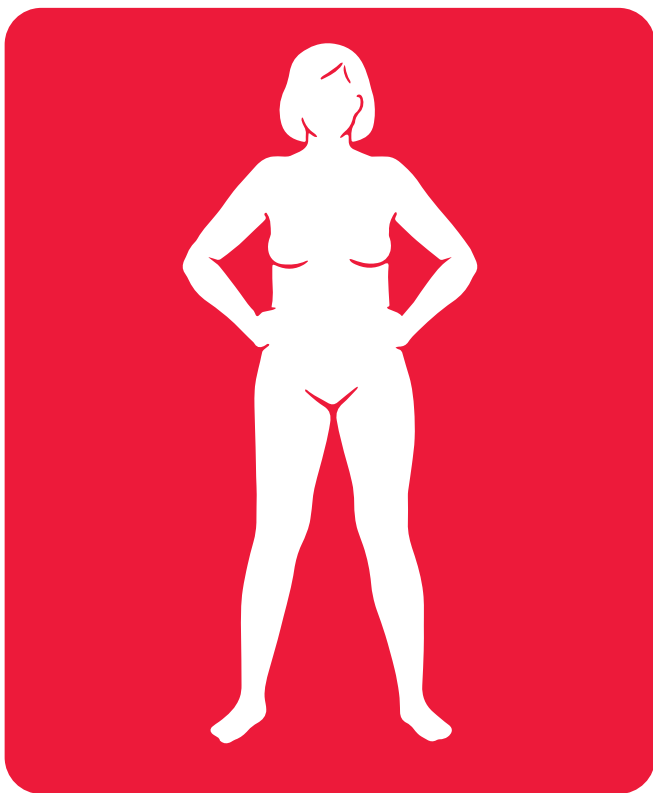
Man kan skydda lakanen i sängen med en handduk. Blodfläckar tvättas bort med kallt vatten.

Du ska alltid lyssna på dig själv. En del vill inte ha sex under menses. Andra tycker att det känns bra och vissa vill ha mer sex än vanligt.

Prata mer om mens!

Många tänker att mensen är något privat. De pratar inte om mens med andra. Trots att halva jordens befolkning har mens. Kanske tycker man att mensen känns skamlig, dålig eller äcklig. Många har fått lära sig att känna så.

Mensen visar att kroppen fungerar. Därför borde ingen behöva skämmas över att de har mens.



Varför pratar vi inte mer om mens? Då skulle mensen bli mindre pinsam. Det skulle bli lättare att ställa frågor. Och alla skulle få bättre kunskap om kroppen, mens, mensskydd och mens som gör ont.

Nästan allt går att göra när man har mens. Man kan träna och bada. Träning kan hjälpa mot mensvärk.

Det går också bra att ha sex. Om man vill. Inget kan bli dåligt eller fel.

På vissa platser finns det regler. Den som har mens får inte laga mat. Ha sex. Eller besöka vissa byggnader. Några säger att mensen är smutsig. Det stämmer inte. Det är något människor har hittat på. Ibland hänger reglerna ihop med ens religion. En del följer reglerna. Andra gör det inte.

Du bestämmer själv vad du vill göra.
Gör det som känns bra för dig.

*Alla har rätt att må bra,
och bli bra behandlade,
under sin mens.*

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

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på

www.rfsu.se

