

En liten bok
om mens



Lunette

Förord

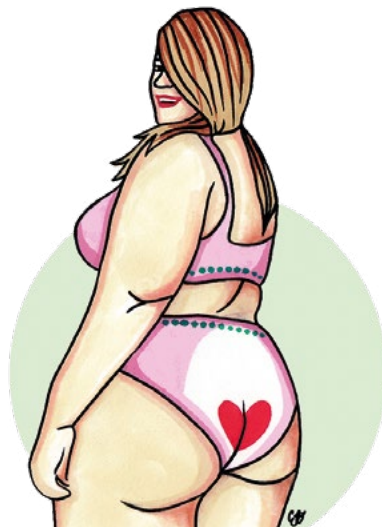
Du kanske redan har funderat över ämnet menstruation eller mens. Vad är egentligen mens för något, varför finns den och kommer jag också att få den? Vilka mensskydd finns det och hur används de? Svaret på dessa frågor kan du få i den här lilla men omfattande guideboken som också mer allmänt berättar om kvinnans anatomi.

Vi på Lunette har satt ihop det här häftet i första hand för unga flickor som håller på att utvecklas till kvinnor och som är på väg att ta steget in i ett nytt och spännande skede av livet. Det här häftet är också till för pojkarna och tillåtet för föräldrarna. Vi hoppas att du kan diskutera mens och allt runt omkring den, öppet med din familj och dina kompisar.

Trots att denna guide talar om tjejer och kvinnor tycker vi att mens inte är en förutsättning för kvinnligheten. Alla kvinnor har inte mens eller ens en livmoder och den förmiskar inte deras upplevelse att vara en kvinna. Könet och sexualiteten är byggda av andra saker också än bara biologi eller anatomi. Vi hoppas att du kan känna den här lilla boken som din, oavsett hur din egen historia är.

Tunehail

| | |
|-------------------------------|---------------|
| Förord..... | 2 |
| Puberteten..... | 4 |
| Anatomi..... | 6 |
| Menstruationen..... | 14 |
| Menstruationskalender..... | mittuppslaget |
| Menstruationens historia..... | 18 |
| Olika mensskydd..... | 22 |
| Vanliga frågor..... | 30 |
| Lunettes uppdrag..... | 32 |



Puberteten

Könsmognaden eller puberteten startar ofta några år tidigare hos flickor än hos pojkar, vilket sker ungefär vid 8-13-årsåldern. De första tecknen på könsmognad är ökad längdtillväxt och mer fettvävnad på kroppen, särskilt kring höfterna. På de flesta flickorna börjar bröstet växa först för att cirka ett halvår senare börja få hår i armhålorna och på venusberget. Men skillnaderna är stora mellan olika personer. Samtidigt växer vulvan och slidan börjar utsöndra en vit vätska som kallas flytning. Flytningarna är avsedda att skydda slidan och hålla den ren. Senare förändras dess sammansättning under menstruationscykeln. Vi berättar mer om flytningar i avsnittet menstruationscykeln.

HYGIEN ÄR VIKTIGT

Många svettas mer än normalt under puberteten och både huden och håret blir snabbare oljigt. Därför kan det vara bra att tvätta sig och byta till rena underkläder varje dag. När man ska tvätta sitt underliv är det viktigt att varsamt tvätta vulvan, dvs. blygdläpparna och mellanrummet mellan dem, med enbart vatten eftersom flytningar lätt samlas där. Vulvan behöver inte tvättas med tvål eller med ett särskilt intimtvtätmedel, man bör heller inte duscha vatten in i slidan. Flytningarna tar hand om slidans naturliga rengöring och onödig duschning eller användning av tvål kan ändra slidans naturliga bakterieflora som i sin tur kan ge klåda eller sveda.

Puberteten är totalt sett en lång tidsperiod då en ung flicka utvecklas till en kvinna. Under puberteten sker det också förändringar inuti, själsligen, förutom förändringarna i kroppen. Det är värt att komma ihåg att humörsvängningar är en normal del av tonåren och att de inte alltid försvinner ens i vuxen ålder.

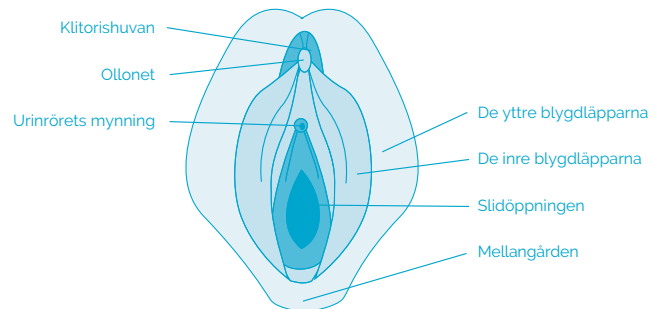
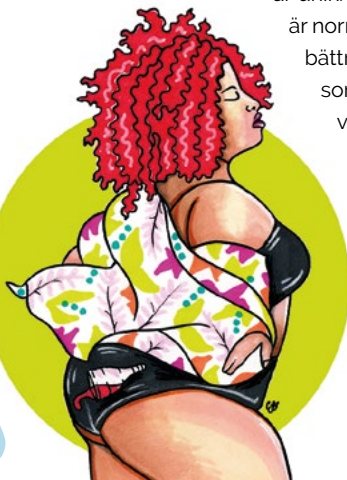


Anatomi

Vi på Lunette tror att varje kvinna bör lära känna sig själv och sin kropp. Vårt mål är att skingra vanföreställningar, myter och felaktig information som förknippas med kvinnlighet. Det enklaste sättet att bli av med fördomar är att berätta om saker och ting utan omsvep såsom de är.

Vi rekommenderar dig att bege ut dig på upptäcktsfärd i din egen anatomi om du ännu inte har gjort det. Varje flicka och varje kvinna är unik. Det är viktigt att veta vad som är normalt just för din kropp för att du bättre skall kunna bestämma vad som passar just dig, oavsett om vi talar om menstruationsskydd, preventivmedel eller sådant som ger dig njutning.

Du behöver bara en smula tid, en ostörd plats för dig själv och en handspegel - och du kan ge dig ut på en spännande resa.



KVINNANS YTTRE KÖNSORGAN

Som rubriken antyder finns kvinnans yttre könsorgan utanpå kroppen.

Venusberget

Venusberget eller blygdberget ligger ovanpå blygdbenet och är en upphöjning som täcks av fettvävnad som skyddar och gör blygdbenet mjukare under samlag. Under puberteten täcks venusberget av könshår.

De yttre blygdläpparna

De hudveck som ligger kring slidans öppning kallas för de yttre blygdläpparna eller de stora blygdläpparna. De är normalt större än de inre blygdläpparna men kan också vara lika stora eller mindre. Blygdläpparnas färg varierar och kan till och med vara av olika färg sinsemellan. Formen på blygdläpparna kan också variera för de kan vara både rynkiga och släta. Skillnaderna mellan olika personer kan vara stora men det finns inget som heter onormalt. De yttre blygdläpparna har som uppgift att skydda könsorganen mot smuts och bakterier.

De inre blygdläpparna

Man kallar det tunna slemhinnevecket mellan de yttre blygdläpparna för de inre eller mindre blygdläpparna. De inre blygdläpparna täcker slidöppningen samt urinröret. Det finns ingen behåring på de inre blygdläpparna. De inre blygdläpparna skyddar också slidan och urinröret från bakterier. Dessutom hindrar de slemhinnorna från att torka ut och hjälper till att ge sexuell njutning.

Klitoris

Klitoris är mycket känslig för beröring och ligger alldeles ovanför urinrörets mynning där blygdläpparna möts. Den synliga delen av klitoris skyddas av en liten flik som bildas av de inre blygdläpparna och som har som uppgift att skydda klitoris mot yttre retning. Visste du att endast en liten del av klitoris är synligt? Den största delen av klitoris svällkropp är inuti kroppen. I sin helhet är klitoris längre än penis och den har dubbelt så många nervändar. Klitoris enda uppgift är att skapa sexuell njutning.

Urinrörets mynning

Urinröret är en några centimeter lång kanal genom vilken urinen kommer ut ur kroppen. Mynningen ligger nedanför klitoris.

Slidöppningen

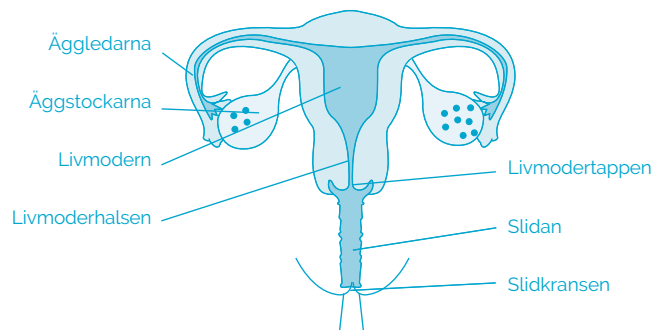
Slidans öppning ligger bakom urinrörets mynning. I det följande avsnittet tittar vi närmare på hur slidan fungerar.

Mellangården eller perineum

Man kallar området mellan slidmynningen och analöppningen för mellangården eller perineum. Det är ett område som är mycket känsligt för beröring.

Analöppningen

Via analöppningen eller ändtarmens mynning kommer avföringen ut ur kroppen. Könsbehåringen kan gå ända till analöppningen.



KÖNSORGANEN INUTI KROPPEN

Den inre anatomin utgörs av de könsorgan som man själv inte kan se men som påverkar kvinnans hormonverksamhet mest: slidan, livmoderhalsen, livmodern, äggstockarna och äggledarna. De hormonella funktionerna hos dessa organ påverkar alla kvinnors dagliga liv.

Slidan

Slidan eller vaginan förbinder de yttre könsorganen via livmoderhalsen till livmodern. Slidan är cirka 10 cm lång men den töjer sig betydligt vid samlag och vid förlossning. En av slidans märkligaste egenskaper är just att den är så flexibel, den kan rymma såväl penis, ett barnhuvud som en menskopp. Slidans väggar är mjuka och en smula knotttriga som håller slidan fuktig. Slidan är ett organ som rengör sig självt och gör detta genom att

utsöndra flytningar. Flytningarnas mängd och sammansättning växlar enligt menstruationscykeln men kvinnan har som mest flytningar när hon är som mest fruktsam, dvs. två veckor innan menstruationen. Flytningarna rengör slidan och hjälper till att upprätthålla den naturliga fukt- och bakteriebalansen. Slidans mest känsliga område är kring den yttre mynningen, i de inre delarna är den rätt så okänslig.

Slidkransen

Slidkransen, som finns vid slidans mynning, är en tunn vävnad som delvis täcker slidöppningen. De flesta kvinnor har en slidkrans när de är unga flickor och kvinnor men hos en del är det mycket svårt att urskilja den. Slidkransen kommer med tiden att försvinna på grund av hormonernas påverkan, intensiv motion och samlag.

Blygdbenet

Den punkt där höger och vänster blygdben möts och förenas med varandra genom blygdbensfogen kallas blygdbenet. Blygdbenet är ett viktigt organ för menskoppen eftersom dess rätta placering är precis bakom blygdbenet i slidan.

G-punkten

Gräfenbergs punkt, som normalt kallas för G-punkten, finns i slidans främre vägg nära blygdbenet. Man kan känna den som en något svampliknande knopp som kan växa betydligt när man blir upphetsad. Det kan vara svårt att hitta den när man känner efter med fingrarna. Vetenskapsmännen är inte överens om att det verkligen finns en G-punkt men beröring av G-punkten ger en del kvinnor sexuell njutning.

Livmoderhalsen

Livmoderhalsen, som ibland kallas för livmodertappen, är ingången till livmodern som ligger längst in i slidans botten. Menstruationsblödningen rinner ut från livmodern via livmoderhalsen till slidan genom ett hål stort som ett knäppnålshuvud. Om du känner efter med fingret i livmoderhalsen känns det nästan som en nästipp. Hos många kvinnor sjunker livmoderhalsen ner efter förlossningen men hos en del har den alltid legat lägre. Hos andra rör sig livmoderhalsen under menstruationscykeln.

Livmodern

Den päronformade livmodern är en muskelhålighet där fostret utvecklas under graviditeten. I början av menstruationscykeln sväller slemhinnan upp av hormonernas aktivitet för att göra plats i livmodern att ta emot den befruktade äggcellen. Om det inte sker en befruktning bryts livmoderns slemhinna ner i form av menstruationsblod via slidan.

Äggledarna

Äggledarna är trattformiga rör som ligger på vardera sidan av livmodern. Ägget glider ner längs dessa till livmodern samtidigt som det befruktas. Om det inte sker en befruktning försvinner ägget tillsammans med menstruationsblodet.

Äggstockarna

Äggstockarna ligger intill livmodern. De förbereder och lagrar ägg samt producerar kvinnliga hormoner. Äggstockarna liknar och är lika stora som mandlar.



Bäckebotten

I bäckebotten finns kraftiga muskler som är draperade som en matta kring slidan, urinblåsan och ändtarmen. Svaghet i bäckebottens muskler kan leda till att man har svårt att hålla inne urin eller avföring, att slidan sjunker ner eller att man får smärtor i bäckebotten. Musklerna i bäckebotten har också en viktig betydelse för den sexuella njutningen.

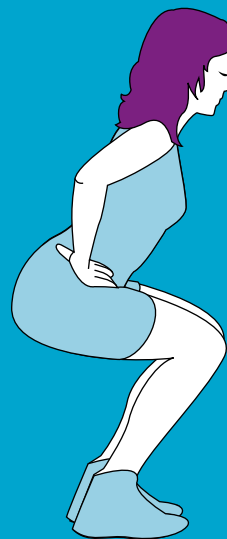
På bilden ser du naveln, tunntarmen, ändtarmen, äggledaren, äggstockarna, livmodern, urinblåsan och blygdbenet.

Redan innan födseln avgörs det hur många äggceller en kvinna kommer att kunna producera under sin livstid. En flickbaby har vid födseln hundratusentals omogna ägg. Av dem mognar ett eller ibland flera under menstruationscykeln. Under den fruktsamma åldern går kvinnan igenom ungefär 520 mensperioder.

Optimera följande övningar genom att kombinera dem med bäckebottenmusklerna:

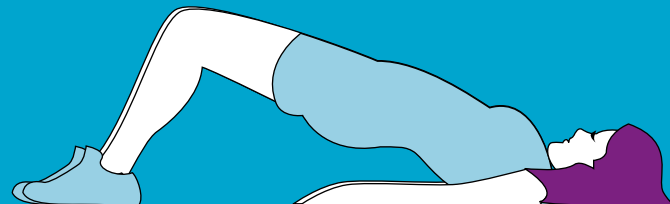
SITTA PÅ HUK

Stå bredbent. Knip lätt bäckebotten- och övre magmusklerna. Sätt dig på en stol bakom dig. Sträck dig upp och knip starkt bäckebotten-, stjärt- och rumpans muskler.



LYFTNING AV BÄCKENET

Knip lätt bäckebotten- och nedre magmusklerna. Lyft svanskotan från golvet och lyft bäckebotten upp kota för kota. När i högsta läge så högt som möjligt, knip musklerna bäckebotten hårdare och kom ner en kota i taget till underlaget.



Menstruationen

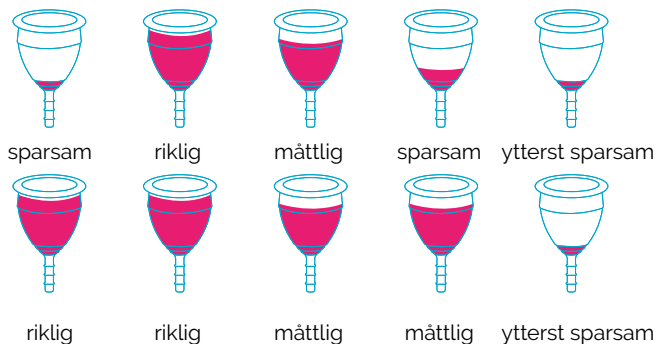
Menstruationen, eller mer vardagligt mensen, är en normal och naturlig del av livet som kvinna. Menstruationen behöver inte begränsa eller försvåra livet om man förhåller sig positivt till det hela och väljer ett menstruationsskydd som tillåter en att göra allt det som man gör under månadens alla andra dagar. Irritation, nedstämdhet och andra symptom (PMS) som kan förekomma innan mensen kan bero på saker och ting som det kan vara bra att tänka på lite grann. Om menstruationen skapar obehag eller till och med smärta finns det hjälp att få.

Vilka symptom menstruationen börjar med, när den börjar, hur den känns och hur länge den varar är individuellt och växlar från person till person. Menstruationen börjar vanligen inom 1-3 år efter att puberteten har satt igång. Den första menstruationen kommer i allmänhet efter att den snabbaste längdtillväxten avtagit. Med andra ord börjar pubertetsfasen redan bromsas in när det är dags för den första mensen. I Norden börjar menstruationen i genomsnitt vid 13-årsåldern, men den kan ibland komma redan vid 9 års eller senare vid upp till 16-årsåldern. Det är bara om menstruationen inte har börjat när du fyllt 16 år som det vore bra att tala med din läkare om det.

De första tecknen på att menstruationen är på väg är att du snabbt växer på längden och får flytningar. Flytningarna kan dock komma flera år innan den första menstruationen. Menstruationen kan vara mycket oregelbunden under ett eller ett par år efter att

den har börjat. Menstruationsblödningen varar under 3-8 dagar då mellan 25-80 ml blod, en blandning av livmoderns slemhinna och flytningar rinner ut i slidan. Färgen på blödningen är röd, mörkröd eller brunaktig.

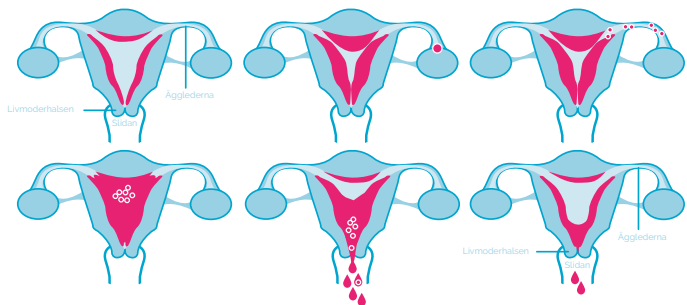
Hos de flesta kvinnor varar menstruationen cirka fem dagar och följer två olika mönster:



Man kan underlätta menstruationssymptomen genom att äta sådant som ökar hjärnans halt av serotonin, det så kallade "lyckohormonet". Sådant mat är till exempel fisk och soja.

MENSTRUATIONSCYKELN

Mensperioden börjar den dag då din mens börjar, med andra ord den första dagen i menstruationscykeln är den första mensdagen. Mensperioden slutar den första dagen för nästa mens och den varar i medeltal 28 dagar men den kan variera mellan 21-45 dagar. Enbart ett fåtal kvinnor har en mensperiod som är regelbunden från



månad till månad vilket gör att ett par dagars variation i någondera riktning är alldeles normalt. Stress, matvanor och rökning kan till exempel påverka hur regelbunden mensmen är. Menstruationen är dessutom oftast oregelbunden de första åren.

Under menstruationscykeln sker det en massa olika hormonstyrda aktiviteter i kroppen. Mensperioden kan delas in i två olika faser: det follikulära skedet och det luteala skedet.

Den första eller follikulära fasan i menstruationscykeln inleds då menstruationen börjar och varar i cirka 10-14 dagar. Kroppen producerar hormoner som förbereder att follikeln eller äggblåsan mognar och gör så att livmoders slimhinna blir tjockare.

Menstruationscykeln går in i sin andra fas, den luteala fasan, då det mogna ägget lossnar och äggblåsan omvandlas till en gulkropp vars hormon (progesteron) får livmoders slimhinna att förändras och bli mer mottaglig för det befruktade ägget. Ägglossning kallas också ovulation på latin. Om det inte sker någon

Menstruationskalender

På nästa uppslag hittar du en menstruationskalender som du kan ha som hjälp när du vill följa din egen mensperiod och lära dig intressanta fakta om din kvinnlighet. I kalendern finns det för varje månad tre rader för olika symboler. På kalenderns baksida finns en lista med olika symboler som du kan använda.

På den översta raden markerar du den första dagen när blödningen startar den månaden, dvs. då din mens börjar. Den här dagen är den första dagen i din mensperiod. På den första raden gör du anteckningar om din mens och om sammansättningen hos dina flytningar. Det hjälper dig att uppskatta när du kan förvänta dig nästa mens.

På den andra raden kan du göra anteckningar om förändringar i din kropp och i ditt liv. Visste du till exempel att stress kan påverka mensmen så att den blir försenad?

På den tredje raden kan du göra anteckningar om ditt humör. Många kvinnor känner sig sexuellt attraktiva under ägglossningen och irriterade just innan menstruationen. Genom att följa dessa tecken kan du lära dig intressanta saker om ditt eget liv!

Efter att ha använt kalendern några månader kan du lägga märke till överraskande samband mellan dina mensperioder. Du kan till exempel märka att du alltid drabbas av svår huvudvärk under den första mensdagen och upptäcka att du är sugen på choklad strax innan mensmen börjar. Det kan hända att du drömmer bara under en viss del av månaden eller att du har lätt för att falla i gråt under ett visst skede av mensperioden. Genom att följa sammansättningen hos dina flytningar lär du dig mycket om din egen fruktsamhet och du kan lära dig att förutspå när din ägglossning infaller eller till exempel när det är dags för nästa mens.

Om du använder hormonbaserade preventivmedel såsom p-piller kan din menstruationscykel vara mycket jämnare än hos de kvinnor som inte använder hormonella preventivmedel. Hormonbaserade preventivmedel förändrar kroppens hormonfunktioner och påverkar därför speciellt sammansättningen av flytningar och humöret.

Fyll
i med
efter

50w

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| MENSTRUATIONEN | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| droppande | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| sparsamt flöde | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| normalt flöde | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rikligt flöde | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| FLYTNING | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| torr (inget flöde) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| klibbig (brister då den tånjs ut) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| gräddliknande (tånjs ut, brister lätt) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| vattnig (klar, kan vara tånjbar) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| äggviteknande (tånjbar) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| MENSTRUATIONEN | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| KROPPEN | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| svullnad | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| örmande bröst | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| stor aptit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| bristande aptit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ryggsmärta | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| finnar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| huvudvärk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| magproblem till exempel diarré | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ÖVRIGA | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| nymäne | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| fullmäne | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| drömmar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| stress | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| resor | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| sjukdomar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| HUMÖR | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| glad | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| energisk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| nedstämd | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| känslösam | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| sexuell | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| apatisk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| irriterad | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| trött | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Fyll i så här

befruktning, dvs. ingen graviditet inleds, krymper gulkroppen samman och livmoderns slemhinna stöts bort vilket innebär att menstruationen börjar.

Efter menssen kommer det normalt inga flytningar men när hormonaktiviteten accelererar mognaden hos äggblåsan förändras också flytningens konsistens. Först blir flytningen klibbig och brister när den tånjs ut. Sedan blir konsistensen gräddliknande, är segare men brister ändå lätt. Någon dag innan ägglossningen är flytningarna vattniga, litet klarare och sega medan de under själva ägglossningen är äggviteartade, ganska klara och riktigt sega. Efter ägglossningen, innan menstruationen, förekommer knappt några flytningar.

HORMONELLA KONSEKVENSER

Den förändrade hormonbalansen under mensperiodens olika skeden påverkar också vår kropp på andra sätt. Hormonerna höjer och sänker kroppstemperaturen och påverkar flytningarnas mängd och konsistens. En del kvinnor känner stickningar i nedre delen av magen under ägglossningen, vissa kvinnor får en enormt ökad aptit innan menssen, andra blir griniga medan några blir deprimerade. Dessa symptom kallas för PMS, premenstruella symptom. Man kan också få huvudvärk och magsmärter under menstruationen.

För de flesta kvinnor är förändringarna små och märkbara men för en del kan de påverka det dagliga livet i stor utsträckning. Det hjälper om du följer din egen menstruationscykel och hur din egen kropp betar sig för du lär dig känna din egen mensrytm och blir medveten om hur den påverkar ditt vardagsliv.

Om du vill veta mer om sexualitet och preventivmedel gå då in på www.umo.se



Menstruationens historia

Det kan vara svårt att tro men mensskyddens historia är rätt kort trots att mensen inte är något nytt påfund. När våra mormorsmodrar var unga kunde man inte bara gå ner till butiken för att köpa mensskydd. Tidigare fick kvinnorna själva hitta på olika sätt att klara av mensen, till exempel med hjälp av trasor och olika material från naturen såsom mossor, trä eller naturliga tvättsvampar. I dag finns det ett stort sortiment av olika slags mensskydd. Man kan välja mellan olika bindor, tamponger, trosskydd och menskoppar. Men än idag finns det fortfarande platser på vår jord där unga flickor och kvinnor isoleras från samhället på grund av sin mens med hänvisning till religiösa eller kulturella normer. Å andra sidan firar man också i vissa kulturer flickans första mens med ceremonier. Under årens lopp har många nyheter introducerats och utvecklingen har gått framåt bland mensskydden, ibland med riktigt stor uppfinningsförmåga. På nästa uppslag har vi i form av en tidslinje berättat om några av dessa förändringar som enligt vår uppfattning haft betydelse för kvinnornas liv och för attityderna mot mensen.

ANTIKENS VÄRLD De egyptiska kvinnorna använde sig av uppmjukad papyrus som tamponger. I Grekland däremot använde man en liten träbit inlindad i bomull för samma ändamål. Och i Rom tillverkades bindor och tamponger av mjukt ull. På andra håll i världen använde man papper, ull, läder och mossor för att absorbera blodflödet från mensen.

PÅ 1800-TALET I Norden använde man långa tröjor och långskaftade stövlar som man lät mensblodet rinna ner i. Särskilt på landsbygden var det normalt att inte använda något mensskydd alls. Menstruationsblodet ansågs vara giftigt och fick inte hindras att rinna ut eftersom man trodde att det skulle kunna leda till infektioner.

I BÖRJAN AV 1900-TALET Nya uppfattningar om hygien slog rot även i Norden och man började tillverka hemmagjorda bindor för att ta hand om mensen. Bindorna virkades för det mesta av garn eller tillverkades av tygtrasor. I USA var det möjligt att via postorder beställa olika slags förkläden tillverkade av naturgummi. De användes för att skydda kläderna, dvs. deras uppgift var inte att suga upp själva blodet. Här i Norden blev sådana förkläden förvisso aldrig moderna men kvinnorna använde ofta tjocka underkjolar för att skydda sina vanliga kläder.

DET FÖRSTA VÄRLDSKRIGET Då de franska sjuksköterskorna värdade soldaternas sår märkte de att de nya bandagen av cellulosa fungerade mycket bättre än de gammaldags bomullsbindorna. De började då att använda dem som mensskydd.

PÅ 1920-TALET I USA började man sälja engångsbindor. Men engångsbindorna, som var cirka 56 cm långa och 9 cm breda, gick inte att använda utan bälte som ju användes på nytt. Årtiondets modenyhet var underkläder

som satt ihop i grenen vilket underlättade användningen av bindor enormt.

PÅ 1930-TALET Leona Chalmers patenterade och startade tillverkningen av den första återanvändbara menskoppen av gummi. Man ansåg dock att engångsprodukterna var ett tecken på en högre levnadsstandard och kvinnorna var inte beredda att ta del av sin egen mensblödning.

1931 Dr. Earle Haas sökte patent för tampongen - den första införingsbara tampongen som fortfarande används. Gertrude Tendrich köpte patentet och grundade företaget Tampax år 1933. I början tillverkade hon tampongerna hemma hos sig genom att sy och använda den press som Haas utvecklat.

Engångsprodukterna etablerade sig i Finland . Man kunde få tag i dem i de större städernas välförsedda apotek och i kemikaliebutiker. Produkterna var dock dyra och användes inte i någon större utsträckning.

PÅ 1940-TALET Efter kriget erövrade engångsprodukterna Finland i större omfattning trots att de fortfarande bara såldes i varuhusen i de större städerna. På landet använde man i allmänhet hemmagjorda bindor som virkades och stickades av tyg och bomull. Bindorna fästes vid underkläderna med säkerhetsnålar eller med speciella mensbälten. Både engångsbindorna och tygbindorna var ofta och i allmänhet mer än en halv meter långa.

1969 De första självhäftande bindorna kom ut på marknaden och förebådade slutet på tiden med bälten, knäppen och säkerhetsnålar.

PÅ 1970-TALET De första parfymerade tampongerna kom ut på marknaden i USA och säljs fortfarande i dag. I Finland lanserades de första parfymerade mensbindorna

i början av 2000-talet.

ÅR 1975 kom Rely-tampongerna ("we even absorb the worry") ut på marknaden. Proctor & Gamble drog tillbaka Rely-tampongerna från marknaden år 1980 eftersom det nya materialet som användes i dem kopplades ihop med det livsfarliga TSS-syndromet - toxiskt chocksyndrom - på grund av sin alltför stora uppsugningsförmåga.

UNDER 1980-TALETS SLUT De första engångsbindorna med vingar kom ut på marknaden vid slutet av decenniet. Det skedde också förändringar i de material som användes och den nya epokens tunna bindor lanserades i början av 1990-talet.

1992 I Finland visade man 1992 för första gången själva produkten, dvs. mensskyddet i en TV-reklamfilm. Innan dess hade man aldrig visat produkterna och i reklamen använde man sig av omskrivningar och visade upp glada kvinnor som sprang på ängarna eller vadade i vattnet, i skinande vita kläder... Ännu år 2010 vägrade två stora TV-kanaler i USA att visa reklam för mensskydd eftersom man nämnde ordet "vagina" i dem.

BÖRJAN AV 2000-TALET Man kom på att man kunde prova ett nytt och progressivt material, medicinskt silikon, vid tillverkningen av menskoppar. Tack vare det nya materialet höjdes menskoppens hygieniska nivå och även kvinnor som är överkänsliga mot naturgummi kunde använda den. Med internetepoken underlättades utbredningen av nya mensskydd och spridningen av information samt antalet användare av återanvändningsbara mensskydd (menskoppar, tygbindor) utökades.

Blika mensskydd

Man kan numera få både engångsmensskydd och återanvändningsbara produkter som kan användas på nytt. En del av produkterna används utanpå kroppen och andra inne i kroppen. De suger antingen upp blödnigen eller samlar upp den.

BINDA

Det är bra att börja vänja sig vid mensskydd genom att använda bindor som läggs in i trosorna, där de hålls på plats till exempel av tejp under bindan. Vissa bindor är försedda med vingar som gör att de håller sig bättre på plats och förhindrar att blodet hamnar utanför. Bindan suger upp mensblodet och man bör byta dem efter behov. På natten kan man använda sig av större bindor med högre absorptionsförmåga.

Man kan få engångsbindor som normalt är tillverkade av cellulosa och plast. Återanvändningsbara bindor av tyg kan användas på nytt och tvättas efter varje användning i tvättmaskin i ett lämpligt program vid 60 eller 90°C. Tygbindor är mjuka och diskreta och eftersom de inte innehåller plast förorsakar de inte heller svettning som engångsbindor kan göra.

TROSSKYDD

Trosskydd fungerar enligt samma princip som bindor men är smalare och tunnare. De suger inte upp så mycket som mensbindor och är inte avsedda att användas för mensblödning utan för att skydda trosorna mot flytningar mellan mensperioderna. De kan dock användas vid en sparsam mensblödning då en vanlig binda



kan kännas alltför stor.

Eftersom engångstrosskydd innehåller plast kan de förorsaka svettningar och påverka balansen i slidans bakterieflora. Därför är det bra att ibland göra uppehåll i användningen av trosskydd eller att börja använda trosskydd av tyg.

TAMPONGER

Tamponger är ett mensskydd som används vid livmoderhalsen inne i slidan och absorberar mensblodet. Tampongen är vanligtvis tillverkad av bomull eller rayon eller är en blandning av båda. Tampongen förs in i slidan antingen med fingrarna eller med en speciell medföljande införare och det enda som syns är ett litet snöre som sticker ut. Man tar bort tampongen genom att dra i snöret.

Det finns tamponger med olika uppsugningsförmåga och därför är det ytterst viktigt att välja en tampong som har rätt uppsugningsförmåga med tanke på mensblödningens mängd. Tamponger som har alltför stor uppsugningsförmåga har vid undersökningar kopplats samman med syndromet TSS som är en livsfarlig sjukdom om den inte behandlas. Det är också skäl till att

man bör byta tampong med några timmars mellanrum och man rekommenderar inte att den används under natten. Man bör heller inte använda tamponger vid flytningar.

TSS är en inflammation. Bakterien som förorsakar den kommer in i kroppen via ett sår eller slemhinnorna. Symptomen är akut hög feber, halsont, kräkningar, diarré, utslag som påminner om solexem, svindel, muskelsmärter, svimning eller medvetlöshet. TSS är ytterst sällsynt men kan leda till döden. Kvinnor, män men även barn kan drabbas av TSS. En stor del av de registrerade sjukdomsfallen har varit unga flickor och kvinnor under 30 år, vilket har lett till att man kopplat samman TSS med användning av tamponger med mycket hög uppsugningsförmåga.

Det är ytterst viktigt att diagnostisera och vårda sjukdomen i ett tidigt skede. Om du har några av de symptom som beskrivs ovan så måste du genast ta bort tampongen eller menskoppens och kontakta en läkare och berätta att du misstänker att du drabbats av TSS-smitta.

Engångsmensskydd slängs med normalt blandavfall i hushållssoporna. Komposterbara engångsskydd kan läggas i hemmakomposten. De flesta engångsskydd får inte spolas ner i toalettstolen.

Permanenta skydd tvättas eller rengörs mellan användningarna. När tygbindorna är utslitna kan de slängas som blandavfall medan menskoppens av silikon kan brännas.

MENSKOPPAR

Menskoppens är ett återanvändbart mensskydd som är avsett att användas inne i slidan. Den tillverkas vanligtvis av medicinskt silikon. Med rätt skötsel håller menskoppens i årtal vilket innebär att den är ett förmånligt och miljökonsamt alternativ till engångsmensskydd.

Menskoppens förs in med rena fingrar i slidans nedre del där den samlar upp mensblodet. Menskoppens förändrar inte slidans fuktbalans och torkar heller inte ut slemhinnorna. Den är bekväm om den förs in rätt eftersom den varken känns eller syns utanpå. Menskoppens töms i genomsnitt 2-4 gånger per dygn. I samband med tömningen tvättas den med vatten. Man kan sova med koppens (i ett sträck högst 12 timmar) och utöva all slags sport, även simning. Silikonkoppens kan desinficeras genom kokning eller med desinfektionsmedel.

Lunette menskoppar finns i två olika storlekar: Storlek 1 passar för lätt mensblödning och storlek 2 för rikligare mensblödning. Lunette menskoppar finns att köpa bland annat på apoteket, vålsorterade hälsokostbutiker och matbutiker.

SKILLNADER MELLAN OLIKA SKYDD

På vilket sätt skiljer sig bindan från tampongen?

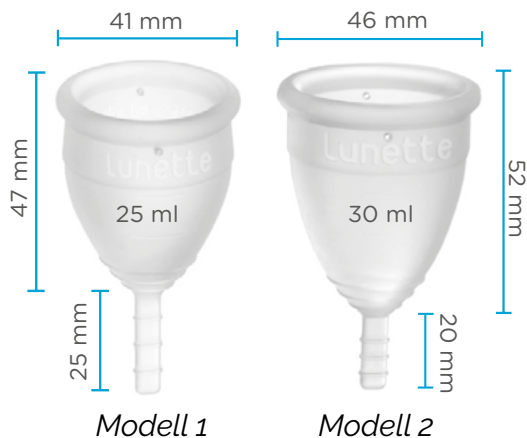
Bindan och tampongen fungerar i princip på samma sätt, dvs. de absorberar mensblodet men tampongen förs in i slidan medan bindan fästs i trosan.

På vilket sätt skiljer sig menskoppens från tampongen?

Både menskoppens och tampongen är mensskydd som förs in i slidan. Menskoppens samlar upp mensblodet medan tampongen suger upp vätskan. Tampongen används en gång medan

menskoppen i sin tur kan hålla i åratat.

Tampongens uppsugningsförmåga mäts i gram medan menskoppen volym anges i milliliter. En milliliter mensblod kan i stort sett jämföras med ett gram vilket gör att siffrorna är jämförbara. Lunette menskopp har en volym av 25 ml (storlek 1) eller 30 ml (storlek 2). Tampongens uppsugningsförmåga ligger på mellan 6-18 g.



Att välja menskopp

Storlek 1 är en mindre kopp och rekommenderas för lätt mensblödning samt för unga kvinnor. Den mindre Lunette-koppen är tillverkad av mjukare silikon än den större.

Storlek 2 är en större kopp och rekommenderas för normal och riklig mens samt för kvinnor som fött barn.

HUR KAN JAG VETA OM MIN MENS ÄR LÄTT ELLER RIKLIG?

Gränsen för riklig mensblödning brukar anses vara 80 milliliter under en mensperiod.

MODELL 1

DROPPANDE

En eller ett par droppar blod som inte ens nödvändigtvis kräver att man använder något mensskydd alls.

MYCKET LÄTT MENS

En tampong eller binda med lägst uppsugningsförmåga som byts minst 1-2 gånger per dag.

LÄTT MENSBLÖDNING

En mini- eller normaltampong eller binda som byts minst 2-3 gånger per dag.

MODELL 2

MÄTTLIG MENS

En normaltampong eller binda som byts med minst 3-4 timmars mellanrum.

RIKLIG MENS

En tampong eller binda med mycket hög uppsugningsförmåga och som byts med minst 3-4 timmars mellanrum.

MYCKET RIKLIG MENS

Tampong eller binda med den högsta uppsugningsförmågan och som byts minst varje eller varannan timme.

Att använda menskoppen

Lunette Menskopp är en trogen och pålitlig vän men man måste bli ordentligt bekant med den i början. En omfattande bruksanvisning följer med varje Lunette Menskopp. Man använder Lunette Menskopp på följande sätt:

TVÄTTA Tvätta först dina händer noggrant med varmt vatten och flytande tvål. Första gången du använder koppen kan du blöta den i vatten eller använda ett vattenlösligt glidmedel för att göra det lättare att föra in.

VIK Vik Lunette-koppen först dubbelt och sedan ytterligare två gånger i längdriktningen.

HÅLL Håll koppen vikt och för in den i slidan med koppens mynning först.

SÄTT PÅ PLATS Lunette-koppen kan du föra in när du sitter, står eller sitter på huk. I allmänhet är det lättare att föra koppen på plats om du kan stå i en position med lätt särade ben. Skjut koppen uppåt och bakåt mot din rygg eftersom slidan kröker sig uppåt mot ryggraden. Med lite övning hittar du snabbt rätt teknik som passar för just din anatomi. När koppen kommit helt in i slidan, öppnas den och det uppstår ett lätt undertryck i den. Tillsammans med de nedre bäckenmusklerna håller undertrycket koppen tätt på plats mot slidväggarna vilket gör att inget kan rinna förbi och utanför. När koppen är på plats och har öppnats helt känns den inte i slidan. Koppen finns i slidans nedre del i motsats till tampongen som förs in alldeles intill livmoderhalsen. Om piggen känns obekvämt utanpå kroppen kan den förkortas.

TA BORT OCH SKÖLJ När du tar bort koppen bör du först tvätta händerna noggrant, välj sedan en bekväm ställning och slappna av dina muskler. Om du inte når koppens nedre del kan du dra koppen varsamt nedåt med hjälp av piggen. Använd fingrarna

för att undvika repor i koppen eller antennen med naglarna. Du kan underlätta borttagningen genom att trycka till lätt med dina magmuskler. Få bort undertrycket ur koppen genom att klämma till dess undre del och ta bort koppen försiktigt genom att hålla den nertill så att du inte stänker ut koppens innehåll.

ANVÄND PÅ NYTT Töm och tvätta koppen noggrant med vatten och flytande rengöringsmedel och sätt in den på nytt. Du kan till exempel använda Lunettes egen flytande kopprensning för rengöringen. Vanliga handtvålar kan förorsaka irritation och till och med infektioner, undvik därför att använda dem. Om du inte har tillgång till vatten för att kunna tvätta av koppen kan du rengöra den genom att använda Lunette Koppservetter. Kom alltid ihåg att sköta din handhygien!

FÖRVARING Skölj Lunette-koppen noggrant efter den sista användningen under mensperioden och desinficera den genom att koka den 5 minuter i rikligt med vatten. Om du vill kan du koka din kopp även under mens. Förvara koppen luftigt i dess egen förvaringspåse. Förvara inte menskoppen i en lufttät ask eller i en plastpåse.



Vanliga frågor

Jag är 14 år och min mensharnyss börjat. Nu funderar jag på att börja använda en menskopp. Är jag för ung för att använda Lunette?

Även unga kvinnor kan använda Lunette. Slidans muskler kan vara tajta och om du är oskuld kan också slidkransen spänna åt - därför rekommenderar vi att yngre kvinnor använder den mindre och mer flexibla modellen Lunette storlek 1.

Det kan hända att du behöver träna mer på att använda koppen i början. Vi rekommenderar att du till en början tränar på att använda koppen bara under själva mensen eftersom slidan då är mer smidig och mensblödningen fungerar som ett glidmedel och underlättar införingen. När du köper Lunette menskopp får du med en bra och omfattande bruksanvisning.

Spräcker menskoppen slidkransen så att jag inte längre är oskuld?

Slidkransen som finns vid slidans mynning, är en tunn vävnad som delvis täcker slidöppningen. De flesta kvinnor har en slidkrans när de är unga flickor och kvinnor men den kan vara mycket svår att urskilja hos en del. Om slidkransen är tajt kan den spräckas vid olika aktiviteter, såsom sport. Övningarna med menskoppen kan också orsaka små sprickor i slidkransen. Då är det bäst att använda vattenbaserad glidmedel till hjälp.

I de flesta västländer anser man inte längre att mödomshinnan är ett tecken på oskuld utan att oskuld är en kvinna som inte har haft sex. Vi tycker också att det här är ett enklare sätt att definiera oskuld.

Måste jag ta bort koppen då jag går på toaletten?

Det behövs inte. Du kan gå på toaletten alldeles normalt med koppen i dig. Efter att du haft avföring kan du behöva kontrollera att koppen sitter rätt. Kom ihåg handhygienen!

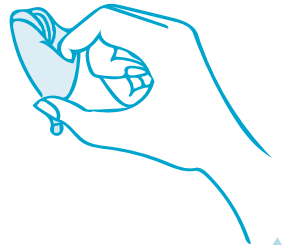
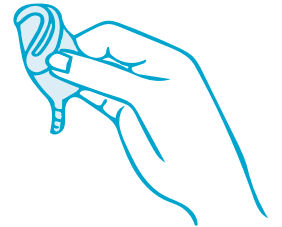
Jag har mens och vi skall gå och bada i skolan. Kan jag simma med koppen?

Javisst. Du kan simma med koppen, bada bastu och duscha alldeles normalt.

Finns det olika sätt att vika koppen?

Ja, det finns det. I följande bild visar vi tre olika sätt att vika koppen innan den förs in. Varenda kvinna har en egen favorit, det lönar sig att testa alla!

Tre olika sätt att vika koppen:



Lunettes uppdrag

Lunette är ett finskt företag, vars mission är en lättsam mensrevolution. I Lunettes värld vi diskuterar vi mens ärligt och öppet. Det finns ingen anledning att skämmas för mens. Lunette leder denna revolution med glädje och energi från dess hemort Juupajoki. För Lunette är det viktigt att lämna i arv en bättre värld, där alla har tillgång till mensskydd.

LUNETTE ÄR MER ÄN EN MENSKOPP

Det är sättet att leva.
Den är en gemenskap.
Den är framtiden.

Lunette[®]
the power within

Lune Group Oy Ltd

Kopsamontie 138 | 33540 Juupajoki | +358 50 355 4064
info@lunette.fi | www.lunette.com | @LunetteCup

