

# Centar za znanja o seksualnom zdravlju · Kunskapcentrum för sexuell hälsa

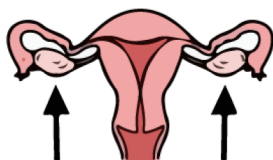
## Razgovor o menstruaciji

### Samtal om mens



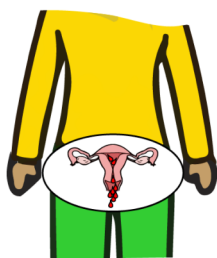
Ovo su kratke informacije o menstruaciji. Većina onih koji imaju vaginu dobijaju svoju prvu menstruaciju u uzrastu 10-15 godina.

Det här är en kort information om mens. De flesta som har snippa får sin första mens i 10-15-årsåldern.



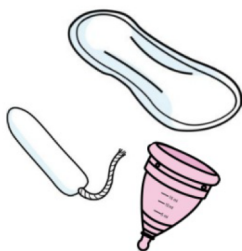
Otprilike jednom svakog mjeseca jajna ćelija se otpusti iz jajnika i sluznica unutar materice poraste i podeblja se.

Ungefär en gång varje månad lossnar ett ägg från en av äggstockarna och slemhinnan inne i livmodern växer till och blir tjockare.



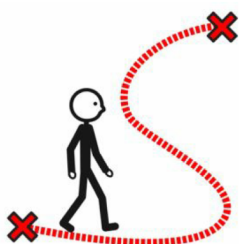
Nakon otprilike dvije sedmice nakon otpuštanja jajne ćelije, sluz se otpusti i tokom nekoliko dana iz vagine ide krv.

Ungefär två veckor efter ägglossning lossar slemhinnan och under några dagar kommer det blod från slidan.



Postoje različite zaštite tokom menstruacije koje skupljaju krv. Uložak, zaštita za donji veš, tampon ili menstrualna čašica.

Det finns olika mensskydd som samlar upp blodet. Binda, trosskydd, tampong eller menskopp.



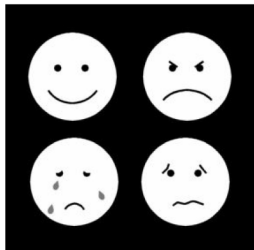
Neki ljudi imaju bolove tokom menstruacije. Kretanje ili stavljanje nečeg toplog na stomak može pomoći.

En del personer får ont när de har mens. Det kan hjälpa att röra på sig eller att ha något varmt på magen.

## Centar za znanja o seksualnom zdravlju · Kunskapcentrum för sexuell hälsa

### Razgovor o menstruaciji

#### Samtal om mens



Neki se osjećaju tužni ili napeti prije nego što dobiju menstruaciju. Neki se osjećaju kao i obično.

En del kan känna sig ledsna eller irriterade innan de får mens. För en del känns det som vanligt.



Ja znam mnogo o menstruaciji i možeš me pitati šta god želiš.

Jag kan mycket om mens och du kan fråga precis vad du vill.