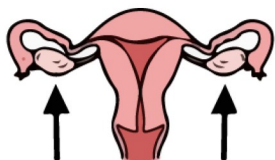


# Kunskapscentrum för sexuell hälsa

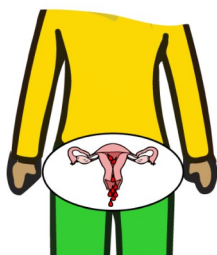
## Samtal om mens



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



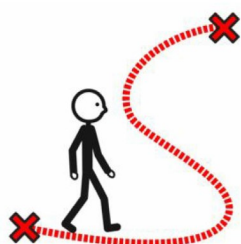
Ungefär en gång varje månad lossnar ett ägg från en av äggstockarna och slemhinnan inne i livmodern växer till och blir tjockare.



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



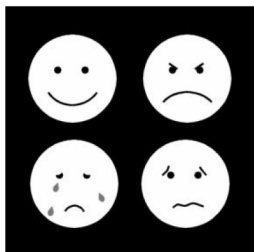
Det finns olika mensskydd som samlar upp blodet. Binda, trosskydd, tampong eller menskopp.



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

# Kunskapscentrum för sexuell hälsa

## Samtal om mens



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



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