

Navenda zanyarî ya ji bo tenduristiya cinsî • Kunskapscentrum för sexuell hälsa

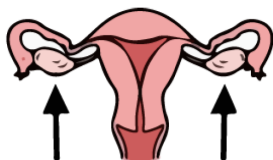
Axaftina li ser ji cilan ketin

Samtal om mens



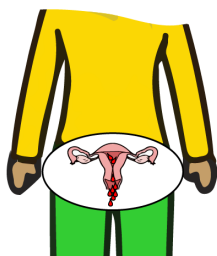
Ev agahdariyeke kurt e li ser ketina ji cilan Her keçeke ku titîlkê wê hebe cara pêşî di salên 10-15 da cara pêşî ji kincan dikevin.

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



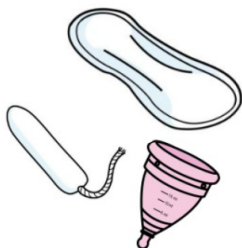
Teqrîben mehê carekê hêkek ji nav toxim vediqete û pîstika çilmokî mezin û stûr dibe.

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



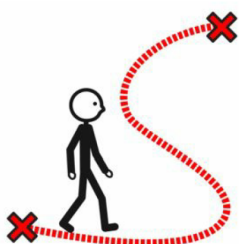
Piştî bi du hefteyan ji veqetîna hêkê bi şunde pîstika çilmokî jî difilite û ji titîlkê xwîn tê.

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



Gelek cûreyên parastina ji kincan ketinê hene û xwînê digrin. Paç, parastina derpê, tampon an jî fîncana ji kincan ketinê.

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



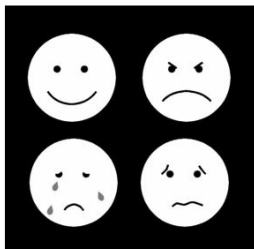
Hîn kes dema ji kincan dikevin êşê dikêşînin. Meşîn an jî danîna tiştêkî germ ser zik dê êşê kêmtir bike.

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

Navenda zanyarî ya ji bo tenduristiya cinsî • Kunskapscentrum för sexuell hälsa

Axaftina li ser ji cilan ketin

Samtal om mens



Hîn kes dikarin xwe xemgîn an jî hêrsbûyî hîs bikin. Ev rewş ji bo hîn kesen rewşeke asayî ye.

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



Di derbarî ji kincan ketinê de ez xwedî gelek zanyarî me û dikarin her tiştê hûn bixwazin bipirsin.

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