

Almas första mens

Jag kommer ihåg att jag var inne på den lilla toaletten hemma och skulle kissa. När jag torkade mig var det blod på pappret.

Jag hade under dagen känt en underlig känsla i magen, inget som jag känt förut. Det gjorde inte så ont men som om något malde inne i magen. När jag såg blodet blev jag helt förskräckt och jätteledsen. Jag började gråta.

Mamma var hemma och jag gick ut till henne och hon såg hur ledsen jag var. Jag berättade att det blödde och hon förstod att det var mens. Hon visade mig hur man sätter en binda i trosorna och berättade att jag skulle byta den när jag gick på toaletten. Hon visade också hur man kunde rulla ihop bindan i lite papper och sedan slänga den i papperskorgen.

Jag kände mig ledsen och orolig under hela första året som jag hade mens. Jag förstod inte riktigt hur jag skulle kunna veta när mensen skulle komma. När jag tänker tillbaka på det så undrar jag varför ingen vuxen förklarade för mig hur jag skulle göra för att beräkna när mensen skulle komma. Det hade hjälpt mig att känna mig mer lugn. Jag var ju trots allt bara 11 år gammal.

