

# Samtalsstöd mensmemory

Mensmemory finns att beställa i MENSENs webshop. Spelet innehåller 28 kort med 14 motiv som på olika sätt har med mens att göra. Korten kan användas för att spela klassisk memory eller för att underlätta och bilda samtal om mens.

Nedan följer en kort informationstext och tips på frågor som är intressanta att ta upp kopplat till de olika motiven. Exakt hur du vill använda stödet avgör du i förhållande till ert spelupplägg och barnets behov.

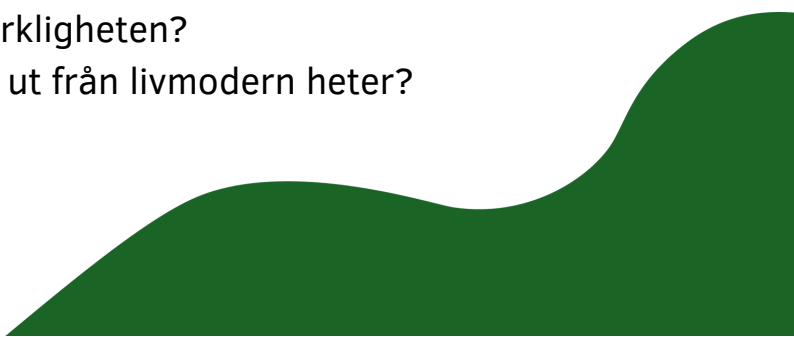
## Snippor

Personer som har snippa är dem som kan ha mens. Snippor kan se väldigt olika ut. En del är bulliga medan en del är små, några har blygdläppar som hänger ut medan andras inte syns, en del är håriga medan vissa väljer att raka sig. Oavsett hur snippor ser ut funkar de oftast bra ändå. Om man har problem med snippan är det bäst att kontakta ungdomsmottagningen.

- Har du kollat noga, till exempel med en spegel, på din snippa någon gång?
- Hur många hål finns det i snippan?
- Vem kan man prata med om man har ont i eller något problem med snippan?

## Livmoder

Inuti kroppen på personer med snippa finns en livmoder. Det är i den som det mesta av menscykeln händer. Livmodern är ungefär lika stor som ett litet päron. Livmodern har två äggledare som fångar upp ägg som lossnar från äggstocken och leder dem till livmodern.

- Vad heter organet på bilden?
  - Vet du hur stor en livmoder är i verkligheten?
  - Vet du vad "armarna" som sticker ut från livmodern heter?
- 

## Bloddroppe

Mens består av blod och slemhinna. Medan mensen åker ut kan den också koagulera, alltså stelna. Det gör att den ofta är lite slemmig och klumpig. Mensen kan också förändras i färg och vara allt från ljusröd till mörkt brun. Det är inte farligt eller fel att ha varken klumpar eller annorlunda färg på mensen.

- Varför kan det vara klumpar i mensen?
- Många som får sin första mens tror att de bajsat ner sig. Varför?
- Mensens färg förändras ofta under dagarna man har mens. Hur många dagar är det vanligt att en mens pågår?


## Menscykel

Menscykeln räknas från en mens första dag till nästa mens första dag. De flesta har en menscykel som är mellan 25 och 35 dagar lång men en del har lite längre och andra lite kortare. Ägglossningen är alltid ungefär 14 dagar innan mensen. Om menscykeln är ungefär lika många dagar varje gång kallas det att den är regelbunden. Om den varierar mycket är den oregelbunden.

- Vad symboliserar de röda prickarna?
- Vad innebär det att man har en regelbunden menscykel?
- Vad händer när en menscykel tar slut?

## Flytning

Flytningar är en vätska som kommer från snippan. Det går inte att hålla sig från att den ska komma ut så man ser den ofta när den ligger som en fläck i underbyxorna. Flytningar är nyttiga och håller snippan ren och mjuk precis som salivet i munnen. Runt ägglossningen brukar flytningarna öka i mängd och blir mer slajmiga.

- På bilden är flytningen vit. Vet du om flytningar kan ha andra färger?
  - Varför har man flytningar?
  - Precis runt ägglossningen är det vanligt att man märker av flytningarna lite mer. Vad är det som händer med dem då?
- 

## Underbyxor

Underbyxor har ofta en viktig roll i att ta hand om mensen. Det är till exempel i underbyxorna vi först ser att mensen kommit och sedan sätter en binda eller kanske ett trosskydd. På senare tid har ett mensskydd som kallas menstrosor eller mensunderbyxor blivit allt mer populärt. Det är underbyxor som har en insydd tygbinda i sig. Alltså blir hela underbyxan ett mensskydd.

- Finns det underbyxor som är skönare att använda under mensen?
- Har du hört talas om menstrosor eller mensunderbyxor?
- Vad kan det finnas för fördelar och nackdelar med att hela underbyxan är ett mensskydd i jämförelse med att använda en binda i underbyxorna?


## Tampong

Tampong är ett av de vanligaste mensskydden i Sverige. Tamponger är engångsskydd vilket innebär att de ska kastas efter att de är använda. Tamponger sätts in i slidan och fångar blodet inuti kroppen. Det gör dem bra att bada med. Tamponger ska inte sitta inne i kroppen i mer än 8 timmar.

- Var kan man köpa tamponger?
- Kan man sova med tampong?
- Många gillar att använda tampong när de idrottar. Varför tror du de känner så?

## Binda

Binda är ett av de vanligaste mensskydden i Sverige. Bindor är engångsskydd vilket innebär att de ska kastas efter att de är använda. Bindor sätts fast i underbyxorna med hjälp av klister och fångar upp blodet utanför kroppen. Bindor ska bytas var 4-6 timme.

- Var kan man köpa bindor?
  - Det finns speciella nattbindor. Vad är det som är speciellt med dem?
  - Var ska man göra av använda bindor?
- 

## **Menskopp**

Menskopp är ett så kallat återanvändbart mensskydd. Det betyder att man rengör det efter mensen och kan använda det om och om igen.

Menskoppen sätts in i slidan och fångar blodet inuti kroppen. Det gör dem bra att bada med. Mellan varje mens är det viktigt att desinfektera menskoppen genom att till exempel koka den i vatten.

- Var kan man köpa menskopp?
- Kan man sova med menskopp?
- Menskoppar kan sitta i slidan längre tid än tamponger. Varför kan dem det?


## **Må-dagbok**

Hur vi mår och känner oss förändras hela tiden och beror på massor av olika saker. En sak som kan påverka ens mående är mensen. Genom att skriva en må-dagbok med hur man lära känna sig själv bättre.

- Har du skrivit dagbok någon gång innan?
- Vad finns det för saker som påverkar hur man mår?
- Hur kan det hjälpa en att skriva ner hur man mår?

## **Byxor med mensfläck**

Att mensen läcker och blir till en fläck på kläderna eller möblerna är något de flesta är med om någon gång ibland. Det kan hända oavsett om man är ny mensare eller har haft mens i flera år. De vanligaste anledningarna är för att man inte vet när mensen ska komma eller för att mensen tar sig förbi skyddet man använder. Det bästa sättet att få bort blodfläckar på tyg är med hjälp av kallt vatten.

- Har du varit med om att mensen läckt någon gång? Vad hände och hur kändes det?
  - Hur får man bort en blodfläck på till exempel byxorna?
  - Hur kan man hjälpa en kompis som fått en blodfläck på kläderna?
- 

## **Papperskorg**

Många av de mensskydd som används är engångsskydd. När de är använda ska de kastas i en papperskorg.

- Vad kan man göra med det använda mensskyddet om det inte finns någon papperskorg på toaletten?
- Ibland finns det egna papperskorgar för mensskydd. Varför tror du de finns?

## **Handfat**

Innan och efter man byter mensskydd är det viktigt att tvätta händerna. Det är framför allt för att man inte ska få in bakterier i snippan om man sätter in en menskopp eller tampong och för att man inte ska ta med bakterier från blodet ut.

- Varför är det viktigt att tvätta händerna innan man byter mensskydd?
- Varför är det viktigt att tvätta händerna efter att man bytt mensskydd?

## **Värktablett**

Många har ont i kroppen i samband med mens. Det kallas mensvärk och brukar kännas som en molande eller huggande smärta i magen, ryggen, rumpan och låren. Värktabletter som innehåller ibuprofen, vila och en värmekudde där det gör ont brukar hjälpa mot mensvärk.

- Var kan man köpa värktabletter?
  - Har du någonsin tagit en värktablett mot smärta i kroppen? Hur kändes det?
  - Vad kan man göra, förutom att äta en värktablett, om man vill lindra mensvärk?
- 