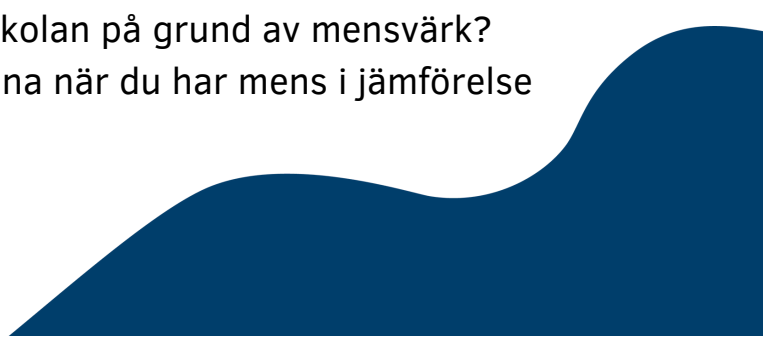


# Menssnacket

- Varför är det viktigt att kunna prata om mens?
  - Hur kan det kännas om man vill men inte kan prata om mens?
  - Vilka problem kan uppstå om man måste hålla mensen hemlig?
  - Finns det något positivt med att hålla mensen hemlig?
  - Är det vanligt att rykten och myter sprids om mens? Varför tror du det är så i så fall?
  - Är mens något ni brukar prata om bland dina kompisar?
  - Brukar du kalla mensen något annat än mens? Vad i så fall?
  - Vilka vuxna kan du prata med om mens?
  - Vilka känslor kan man känna inför att första mensens ska komma?
  - Vad kan vara bra med mens?
  - Vad kan vara jobbigt med mens?
  - Minns du hur det var när du fick din första mens? Vad gjorde du och hur kändes det?
  - Kan du känna när mensens är på väg att komma?
  - Vilka olika mensskydd har du provat? Hur var dem?
  - Vilket mensskydd tycker du är bäst?
  - Brukar du ha mensvärk?
  - Vad är ditt bästa tips mot mensvärk?
  - Brukar du bli på dåligt humör precis innan mensens ska komma?
  - Hur kan man hjälpa en kompis som tycker att mensens är jobbig?
  - Hur kan man hjälpa en kompis som får sin första mens i skolan?
  - Har du badat med mens? Hur fungerade det?
  - Har du sett någon reklam för mensskydd? Hur framställdes mensens?
  - Hur skulle en bra reklam för mensskydd se ut enligt dig?
  - Hur tror du det skulle vara att ha mens i ett land där det inte finns rent vatten och bra toaletter?
  - Vad kan man göra för att det ska bli lättare om man tycker att det är svårt att komma ihåg mensskydd?
  - Tror du att det skulle vara bra om skolan gav ut mensskydd? Varför?
  - Är det en sjukdom att ha mensvärk?
  - Är det okej att stanna hemma från skolan på grund av mensvärk?
  - Känns det annorlunda för dig att träna när du har mens i jämförelse med när du inte har?
- 

- Hur kan en som inte har mens hjälpa en som har mens?
  - Varför är det bra att personer som inte själva har eller ska få mens kan saker om mens?
  - Har du hört någon prata om mens eller mensvärk i en film eller serie? Vad sa dem?
  - Hur ser en mensvänlig toalett ut enligt dig?
  - Hur skulle toaletterna här på skolan kunna bli mer mensvänliga?
  - Vad kan man svara om någon säger "har du mens eller?!"
  - Har du hört någon säga något taskigt om mens? Vad sa den i så fall? Vad hände?
  - Är det lika lätt att prata om mens med killar som tjejer? Varför?
  - En del tycker att det är svårt att prata om mens med andra. Varför tror du de tycker det?
  - Finns det någon du skulle vilja prata om mens med men inte gör? Varför?
  - Är det någon skillnad på personer som har fått sin första mens och personer som inte har fått den?
  - Har du någon gång räknat ut hur lång din menscykel är eller använt en mensapp? Var det hjälpsamt?
  - En del familjen firar första mensen med en fest. Hur gjorde ni? Hade du velat fira din första mens?
  - Snippan kan vara svår att se men det kan vara spännande att kolla med en spegel. Har du gjort det?
  - Vilka är dina bästa tips för att hantera humörsvängningar?
  - Har din mens någonsin läckt så du fått en blodfläck på kläderna? Vad gjorde du då?
  - Har du någonsin fått mens när du inte var beredd? Vad gjorde du då?
  - Vem var den första du berättade att du fått mens för? Hur gick det till?
  - Blir du sugen på någon speciell mat, godis eller frukt när du har mens?
  - Har du någonsin fått mens men inte haft något mensskydd? Hur löste du det?
  - En del blöder mer och en del mindre på natten. Hur är det för dig?
  - Vilket mensskydd tycker du är bäst att använda på natten?
  - Hur skulle du beskriva att mensvärk känns?
- 