



## Gör det ont att ha mens?

Det kan göra ont att ha mens. Att ha ont i magen, ryggen, rumpan eller låren i samband med mensesen kallas mensvärk. Mensvärk beror på att kroppen behöver krampa för att mensblodet ska stötas ut och den krampen kan göra ont.

Mensvärk är vanligt, det uppskattas att ungefär 9 av 10 mensare har det i alla fall någon gång i livet, men kan ändå vara jobbigt. Mensvärk blir oftast bättre av vila, en värmekudde eller en receptfri värktablett. Om inget av detta hjälper och mensvärken påverkar ens liv negativt och hindrar en från att leva som vanligt bör man söka hjälp hos vården och utreda om det finns någon orsak till den starka smärtan.





## När kommer jag få mens?

Det är supersvårt att säga exakt när första mensens kommer komma. Men det finns några grejer man kan säga. De allra flesta får mens när de är mellan 10 och 15 år. I Sverige har ungefär hälften av alla barn med snippa fått mens när de är 13,5 år och andra hälften får efter det.

Vidare är det vanligt att få mens ungefär 1-2 år efter att man börjat få flytningar och 1-3 år efter att bröstet börjat växa. Det finns också forskning som visar att mensstart är relativt ärftligt vilket betyder att man kan fråga sin mamma, mormor eller kanske ett storasyskon om när de fick mens och få en ledtråd till när den kan komma!

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## Varför är det klumpar i min mens?

Mensen kan ha många olika nyanser och konsistenser. Ibland är mensen klassiskt röd som blod, men den kan också vara mörkare, brun eller till och med svart eller ljusare, rosa eller beige. Den kan också vara klumpig, slajmig eller tunn som vatten.

Hur den ser ut och känns beror till exempel på hur länge den legat i livmodern innan den kom ut och hur upplöst livmoderslemhinnan är när den åker med ut. Det är varken farligt eller konstigt att mensen har olika färger och konsistenser. De flesta kan se att mensen ser och känns olika från mens till mens eller till och med från dag till dag under samma mens.





## Kan man bada med mens?

Jajemen! Beroende på var du vill bada kan det behövas lite olika förberedelser. Om du ska bada i badkaret är det bara att hoppa i. Kanske kommer det lite blod i vattnet men det är ingen fara. Ska du bada i en bassäng är det bra att använda ett mensskydd som går att bada med. Exempelvis tampong eller menskopp. Tampongen ska bytas efter att du badat klart eftersom den suger i sig vatten som inte är bra att ha i snippan för länge, men menskoppen kan sitta i hela dagen som vanligt.

Om du ska bada i havet eller i en sjö kan du fundera lite över hur mycket mens du har och om du behöver fånga upp den med mensskydd, eller om du föredrar att bara låta det rinna ut i vattnet.





## **Alla mina vänner har fått mens men inte jag, vad ska jag göra?**

Det finns tyvärr inte supermycket att göra - mensens kommer när den kommer. De allra flesta får mens när de är mellan 10 och 15. Har den inte kommit när man är över 16 kan det vara bra att gå till skolsköterskan, ungdomsmottagningen eller vårdcentralen och kolla om den behöver hjälp att komma igång.

Oavsett om man är först i klassen eller sist kan det vara både jobbigt och spännande att se den där första blodfläcken i underbyxorna. Det som gör det lättare enligt många är att prata med någon om mensens och känslorna kring den så det är vårt bästa tips!

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## Vad är de röda klumparna i mensen för något?

Klumparna i mensen är oftast rester av livmoderslemhinna eller koagulerat blod. Mensen kan ha många olika nyanser och konsistenser. Ibland är mensen klassiskt röd som blod, men den kan också vara mörkare, brun eller till och med svart eller ljusare, rosa eller beige. Den kan också vara klumpig, sljmig eller tunn som vatten.

Hur den ser ut och känns beror till exempel på hur länge den legat i livmodern innan den kom ut och hur upplöst livmoderslemhinnan är när den åker med ut. Det är varken farligt eller konstigt att mensen har olika färger och konsistenser. De flesta kan se att mensen ser och känns olika från mens till mens eller till och med från dag till dag under samma mens.





## Är det farligt att ha sex när man menstruerar?

Nej det är inte farligt att ha sex när man har mens. Man kan ha sex när som helst, så länge man vill och den man eventuellt har sex med vill det. En del tycker till och med att en orgasm hjälper mot mensvärk!

Under mensen blir en del mer kåta och vill gärna ha sex medan andra inte tycker att det känns alls lockande att ha sex. En del typer av sex kan man ha med ett mensskydd. Till exempel kan man onanera, ha analsex eller oralsex med en tampong eller menskopp i. Ska man ha penetrerande sex är det viktigt att ta ut mensskyddet och då kan det vara bra att lägga ut en handduk under sig om man inte vill att det ska bli blodfläckar där man har sex.

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





# När jag får mens gör det så ont att jag bara gråter och skriker. Jag kan inte äta och kan inte gå till skolan. Vad ska jag göra?

Så ska du inte behöva ha det! Mensvärk är väldigt vanligt och något nästan alla mensare har erfarenhet av, men det är skillnad på värk och värk. En tumregel är att om man har så ont att man inte kan leva som vanligt under mensens, eller om en receptfri värktablett inte hjälper ska man söka vård och få hjälp att ta reda på varför smärtan är så stark.

Det är viktigt att inte normalisera svår värk under mensens och tänka att "mens gör ont, det är bara att bita ihop". Smärta som begränsar vardagen måste tas på allvar!

**HALMSTADS  
KONSTHALL**







## **Hur fungerar en menskopp? Samlas det inte kiss där? Kommer det inte in vatten om man badar? Håller det över "kanten" om man ligger ner?**

Bra frågor! Det är klurigt att förstå hur en menskopp fungerar eftersom man inte kan se inuti kroppen. En menskopp är en mjuk sillikonskål som man viker ihop och sätter in i slidan. Slidan är ett av hålen som finns i snippan, det andra är urinröret som kiss kommer ifrån. Därför kan det inte samlas kiss i menskoppen och det går fint att kissa med den i.

När menskoppen sitter inuti kroppen sitter den fast som med ett vakuum, det gör att den sitter på plats och inget kan varken komma förbi utifrån, som vatten när man badar, eller mens om man ligger ner. Menskoppen kan dock läcka men det gör den i så fall oftast för att den sitter fel eller är full. Att använda menskopp kräver lite övning. Många tycker att det är klurigt att få in den rätt i början men när dom övat gillar de flesta menskopp mycket!

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## Varför får man mens?

Mensen är en signal om att kroppen är könsmogen. Obs, även om man rent biologiskt kan bli gravid betyder det inte att man mentalt är redo eller mogen för det!

Vid födseln finns det hundratusentals äggceller på äggstockarna. Någon gång under puberteten mognar en sån cell till ett ägg och lossnar, och så fortsätter det varje månad tills man kommer i klimakteriet. Det tar ungefär två veckor för ägget att mogna. Samtidigt gör sig livmodern redo att ta emot ett befruktat ägg genom att slemhinnan inne i livmodern växer till och blir blodfylld. Om ägget befruktas av en spermie och fäster i slemhinnan påbörjas en graviditet. Men om ägget inte blir befruktat stöts ägget och livmodersslemhinnan ut som en blödning. Det är det som är mensen. Sen börjar hela cykeln om igen!

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## Har bara tjejer mens?

För att ha mens måste man ha en livmoder. Det betyder att till exempel transpersoner och icke-binära kan ha mens fast de inte känner sig eller identifierar sig som tjejer. Det är inte heller så att alla tjejer eller alla med livmoder har mens. Det finns olika saker som påverkar om man har mens, till exempel ålder, graviditet, vissa mediciner eller sjukdomar som gör att man inte får mens fast man har en livmoder. Därför kan det vara bra att prata könsneutralt om mensare.

Det är bara du själv som kan avgöra vilket kön du identifierar sig som. Den som känner sig som en man är en man även om han har kvar sin livmoder och menstruerar, och en kvinna är lika mycket kvinna även om hon av någon anledning inte har mens.

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## Vad är PMS?

PMS står för premenstruellt syndrom och innebär att ens humör förändras och att man får andra kroppsliga besvär dagarna före mens. Att ha ett eller ett par PMS-symptom är väldigt vanligt och något de flesta mensare kommer att uppleva. Vanliga symptom är till exempel kan man känna sig svullen, fingrarna blir större än vanligt och bröstet ömmar. Det är lättare att bli irriterad och låg.

Det är okänt varför man får PMS. Den dominerande teorin i forskarvärlden är att det kan ha att göra med de ämnen som bildas när hormonet progesteron bryts ner i kroppen. Vissa känner av symptom på PMS mer än andra, ungefär som en allergi - vissa är allergiska mot speciella saker, andra inte och även två personer med samma allergi kan känna av den olika mycket.

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## Är det ok att idrotta med mens?

Jadå! Det går finfint. Många upplever till och med att det lindrar besvär man kan känna under mensen, till exempel mensvärk. Däremot är alla kanske inte så sugna på att träna intensivt under mensen om man har ont eller känner sig trött. Då ska man såklart vila eller kanske köra någon lugn motionsform. Lyssna på kroppen och gör det som känns bra för dig!





## Vad kostar det att ha mens?

Det är svårt att säga en siffra eftersom mens och menscykeln påverkar människor så olika. Det gäller dels direkta utgifter som mensskydd, värktabletter eller andra mediciner som används på grund av menscykeln. Sen finns det mer indirekta kostnader som till exempel att man kan behöva köpa nya underkläder och lakan oftare än icke-mensare eller att man behöver sjukanmäla sig från jobb om man har mycket mensbesvär vilket kan påverka ens inkomst.

Det kostar dessutom mer för någon som blöder mycket och länge och använder engångsskydd än någon som använder återanvändbart alternativ som menskopp. Det finns olika uträkningar som uppskattar att mensare lägger allt från 15.000 till 70.000 på mensskydd under en livstid. Det är helt enkelt olika från person till person hur mycket ens mens kostar.

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## Vid vilken ålder är det vanligast att få sin första mens?

Det går inte veta exakt när första mensens ska komma. De flesta får den någon när de är mellan 10 och 15 år men en del får tidigare och några får senare. En människas livsvillkor påverkar med allra största sannolikhet när puberteten sätter igång och därmed när första mensens kommer. För några hundra år sedan var det vanligt att få mens vid 16-17 år och nu är snittåldern mycket lägre i Sverige.

I samhällen där unga har tillgång till tillräckligt med mat, bra sjukvård och slipper utsätta kroppen för tunga belastningar kommer mensens tidigare än i samhällen med motsatta villkor.

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## **Hur mycket blod är vanligt att blöda under en månad?**

Under en mens blöder man vanligtvis mellan 20-80 milliliter blod, alltså knappt en deciliter som mest. Men eftersom blodet blandas ut med kroppsvätska och slemhinna från livmodern kan det upplevas som mer. För den som vill "mäta" sin mensmängd är det enklast att använda menskopp under en menstruation, en del av dem har millilitermarkeringar!

**HALMSTADS  
KONSTHALL**







## Kan man få hjälp med sin PMS?

Ja! Den som har PMS kan må bättre av att göra saker som är avslappnande och skapar välmående. Det varierar ju från person till person så det gäller att testa sig fram. Vissa mår bra av att träna extra mycket medan andra vill vara ifred och vila. Ett bra tips är att följa sin menscykel i en app eller dagbok och lära sig när PMS:en brukar dyka upp. Då kan man försöka planera in snälla aktiviteter och lägga de jobbigaste grejerna på to do-listan andra dagar.

Det finns även forskning som visar att kognitiv beteendeterapi (KBT) är en effektiv metod för behandling av PMS. Gå förbi bibblan och låna ett ex av boken "PMS! Få hjälp med KBT" för att läsa mer!

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





# **Jag har läst att mensen upphör om man inte äter. Stämmer det?**

Det stämmer. För att man ska kunna ha mens och ägglossning behövs könshormonet östrogen. Kroppen kan inte bilda östrogen om man går ner för mycket i vikt och inte får i sig den näring kroppen behöver.

Menscykeln kan sägas känna av hur kroppen mår och signalerar om något är i obalans genom att upphöra med blödningarna. Om man till exempel är väldigt stressad under en tid, har en ätstörning eller mår väldigt dåligt så kan mensen försvinna under den perioden.

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## Får djur mensblod?

Den menscykeln som människor har är extremeemt ovanligt i djurvärlden. Det är bara vi, vissa apor, två grupper fladdermöss och springnäbbmöss som har det. Coolt va? Mens är en blödning från livmoderslemhinnan som uppstår om ägget inte befruktas. Alla däggdjur har ägglossning regelbundet och bygger en livmodersslemhinna, men hos andra djur så tas livmoderslemhinnan upp av kroppen istället för att stötas ut som blödning. Man kan alltså säga att menstruationen är osynlig hos dessa djur, och det kallas inte menscykel utan brunstcykel.

Till exempel kanske många varit med om att en hund blöder samtidigt som de löper. Men hundars blödningar dyker upp i början av deras brunstcykeln och beror på att blodkärl i könsorganen brister på grund av hormonella förändringar, som svullnar när hunden löper, alltså är redo att para sig.

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## Varför får bara kvinnor mens?

En del av menscykeln är ägglossningen och den hänger ju ihop med möjligheten att bli fortplanta sig, alltså att göra barn. Hos alla djurarter måste könsceller från en hane och hona, alltså ägg och spermie, smälta ihop för att det ska kunna bli barn. Spermier bildas i testiklarna på män, eller pungen som den också kallas. För att producera spermier behövs ingen mensblödning, men det är en nödvändig del i menscykeln och för att ge näring åt ett eventuellt befruktat ägg. Därför är det bara kvinnor som har mens!

PS. Alla som har en livmoder kan ha mens. De flesta som har livmoder känner sig som kvinnor men det finns också transpersoner som kan ha livmoder och mens men identifiera sig som killar eller icke-binära till exempel.

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## Får man bara mens när man har sex?

Nej så är det inte, mensen är en blödning som kommer från slidan och den har inget att göra med om man har haft sex eller inte. Många har mens i flera år innan de har sex första gången. Mens är dock ett tecken på att kroppen har en aktiv menscykel med en ägglossning. Om man har sex runt ägglossningen och det kommer in spermier i snippan är det möjligt att bli gravid.

Man kan också blöda från snippan utan att ha mens. Det är ovanligt men beror i så fall oftast på att man har fått ett sår i snippan. Till exempel kan det bli små sprickor i slidöppningens slidkrans precis som att man kan få en spricka på läppen om det är torrt. Det är inte farligt och läker snabbt men kan vara lite läskigt och svida.

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## Kan killar få mens? Varför finns mens?

Bra fråga! Ja och nej. Killar som föddes med snopp och testiklar kan inte få mens, men transkillar som föddes med livmoder kan få mens. Oavsett vilken kropp man har man man ju identifiera sig som kille, tjej eller något helt annat.

Mens finns för att det är en produkt som bildas i menscykeln och menscykeln finns för att människor ska kunna fortplanta sig och få barn. Man kan använda preventivmedel som hindrar menscykeln och gör att man inte får mens. När man slutar med dem kommer dock mens tillbaka.





## Gör det ont att blöda ur snippan?

Själv blödandet ut ur snippan gör inte ont, det är liksom inte som ett sår som blöder eller så. Däremot kan man ha mensvärk när man blöder. Mensvärken känns mer inuti kroppen och de flesta säger att den gör ont i magen, ryggen, benen eller rumpen. Ibland på flera ställena samtidigt och ibland i kombination med huvudvärk.

Man har mensvärk för att livmodern är en muskel och när den stöter ut mensen arbetar den och vi känner en sorts träningsvärk som gör ont.

För de flesta hjälper vila, värmekudde eller värktablett mot mensvärk. Om det inte hjälper och mensvärken hindrar en från att göra sånt man vill eller brukar ska man söka vård för sin mensvärk. Det finns hjälp att få.

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## **Hur fort hade jordens befolkning dött ut om vi slutade få mens?**

Om alla världens menscyklar och därmed ägglossningar hade försvunnit av någon mystisk anledning (och ingen hade kommit på något sätt att göra barn på annat sätt, typ i ett labb) så hade det gått ganska snabbt. Då hade de barn som föds nu varit den sista generationen människor.

Tips: Det finns faktiskt en film om just det här ämnet som heter Children of Men!

**HALMSTADS  
KONSTHALL**







## Varför är min mens brun?

Det är lätt att tro att att mensen ska vara klarröd som blod brukar vara. Det är den ofta inte. Mensen kan ha massor av olika färger och innehålla klumpar och slem utan att det är någon fara alls.

Om mensen är röd är den vanligtvis det i början eller i mitten av mensperioden. Precis i början och i slutet kan det hända att mensen blandas ut med flytningar vilket gör den ljusare.

Om mensen är mörk kan det bero på att blodet fått vänta på att få komma ut. Då är mensblodet också ofta lite klumpig för att den hunnit koagulera, alltså stelna, på vägen ut. Det är inget konstigt alls.

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## Kvinnor har mens, vad har män?

Alla kroppar påverkas av hormoner men män har ingen menscykel eller blödning. Däremot händer det massa saker i killkroppar som har att göra deras förmåga att fotplanta sig, dvs skaffa barn.

En del av menscykeln är ägglossningen och den hänger ju ihop med möjligheten att bli gravid. För att det ska hända måste ägget smälta ihop med en spermie. Spermier bildas i testiklarna på män, eller pungen som den också kallas. Det bildas nya spermier hela tiden. Vid en utlösning kommer det sperma ut ur penis. Det är en blandning av spermier och olika vätskor som kommer från sädesblåsorna och prostatakörteln.

Oavsett om man har snopp eller snippa händer det massa coola grejer inuti kroppen helt enkelt!

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## Varför heter det mens och inte kvinns?

Bra fråga! Mens är en förkortning av menstruation och har faktiskt inget med det engelska ordet "mens" att göra (som betyder mäns på svenska). Menstruation kommer från den latinska ordet me'nsis som betyder 'månad'!





## Hej! Jag fick min mens i tidig ålder. Ska man va rädd?

Hej! Osäker på vad du menar med tidig ålder. Vissa får mens tidigt och andra senare. Det är inget att oroa sig för. Den vanligaste tiden att få den första menssen är 12-14 år men det är inget konstigt att få den när man är 9 eller 15 till exempel.

Men det kan ju så klart vara jobbigt, både att få mens tidigt och sent. Om det är jobbigt på något sätt hjälper det ofta att prata med en vuxen man litar på. Och om du känner oro över menssen av någon anledning är det alltid bra att gå till skolsköterskan eller ungdomsmottagningen och ställa dina frågor. Det är bra att prata med någon om sånt som oroar en!

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## **Varför används knappt preventivmedel av killar (förutom kondom)?**

Det finns i nuläget tyvärr inga andra preventivmedel för killar. Det finns flera skäl till att det inte tagits fram tidigare. Att stoppa en ägglossningsprocess med ett ägg per menscykel är relativt enkelt jämfört med att stoppa produktionen av hundratals miljoner spermier. De studier som behövs innan ett läkemedel kan godkännas blir mer komplicerade för preventivmedel för män. Eftersom det är kvinnan som kan bli gravid måste båda parter delta i studierna. Eftersom det finns massa olika preventivmedel för kvinnor är det inte en så het forskningsfråga och svårare att få finansiering till.

Men ny forskning är på gång så om några år kanske det finns på marknaden!

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





**Under menstruationen är själva blodet mitt minsta problem. Ägglossningen gör ont, illamående, humörsvängningar, gråt, irritation, ilska, självmordstankar, paranoia, relationsproblem och svårigheter med familjeliv och föräldraskap. Varför reduceras mens till att handla om blod? PMS och hormonomställningen borde få en större plats i diskussion och utbildning.**

Det håller vi helt med om! Svårt att svara på varför det är så mycket fokus på just blödningsfasen, men det är ju mer konkret och synlig än hormonella svängningar inuti kroppen.

I våra föreläsningar och utbildningsmaterial är vi noga med att ta upp ALLT och att den som mår så dåligt av sin menscykel att det är svårt att leva som vanligt ska söka hjälp! Fysiskt och psykiskt lidande på grund av menscykeln ska inte normaliseras.

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## Ska man va rädd för att få mens?

Nej, inte alls! Alla känner olika inför att få mens och känslor är svåra att styra. Det är fullt förståeligt (och ganska vanligt) att vara orolig, allt kan ju kännas läskigt innan man varit med om något första gången!

Om man känner sig jätterädd är det bra att prata med någon man litar på om det.





## **Varför pratas det inte mer om endometriosis? Folk kan ha det som inte ens har hört om det!**

Ja, även om det börjar bli bättre måste kunskapen om endometriosis öka, både inom vården och bland allmänheten. Det tar i snitt 7-8 år att få rätt diagnos och många med endometriosis tar inte sina smärtor på allvar, eller så får de inte rätt stöd när de söker hjälp. I värsta viftar vården bort besvären och tror inte på smärtupplevelsen.

Detta är också en anledning till varför det är så viktigt att skapa ett öppet och stöttande samtalsklimat om allt som har med mens att göra, och att ha ord för kroppsdelar och kroppsfunctioner. Fortsätter tystnadskulturen så lever okunskap, myter och missuppfattningar kvar.

**HALMSTADS  
KONSTHALL**







## **Varför är inte mensskydd gratis? Det borde det vara!**

Vi håller helt med om att alla som behöver gratis mensskydd ska få det!!! Att alla ska få mensskydd helt gratis överallt är kanske inte helt realistiskt just nu. Men det är orimligt att t.ex toalettpapper och plåster är gratis på skolor och på arbetsplatser men inte mensskydd? Även personer som har svårt att få pengarna att räcka till det allra mest nödvändiga bör få gratis mensskydd. Precis som samhället stöttar ekonomiskt utsatta personer med pengar till nödvändiga utgifter.

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## Hur mycket blod får man?

Mensen består av blod och massa slemhinna. Det kan kännas som att det kommer jättemycket blod, men egentligen är det inte så mycket. Det kommer oftast inte mer än 20–80 ml, vilket bara är ett par matskedar.





## Varför är det svårare för kvinnor att få steriliseras än vad det är för män?

Könsorganen ser olika ut och för att stoppa funktionen i respektive organ som kan leda till graviditet krävs olika typer av ingrepp. Vid en sterilisering av en snopp tas delar av sädesledaren bort. Operationen tar ungefär trettio minuter och det räcker med lokalbedövning. Har du en livmoder klipps eller blockeras äggledarna så att spermie och ägg inte kan mötas. Detta görs genom titthålskirurgi och kräver att man är sövd med narkos.

Det är ett oåterkalleligt ingrepp och det finns risk att personen ångrar sig, därför finns det en åldersgräns på 25 år och det krävs samtal med en kurator innan - oavsett om du har en snopp eller livmoder.

**HALMSTADS  
KONSTHALL**





## Varför får man så olika mycket blod?

En genomsnittlig mens är ungefär två till tre matskedar i mängd. Men det är stora skillnader, inte bara mellan de som har mens utan också mellan olika gånger. Ena månaden kan man blöda lite, nästa kommer det mer. Saker som stress, hormoner, val av preventivmedel och arv påverkar hur mycket mens man får. En annan sak som också spelar roll för hur mycket man blöder är om man fått barn eller inte!





## **För mig känns mens som en koppling till att ha barn, men jag är inte säker om jag vill det och därför får jag ångest! Hur borde jag tänka så att mens ändå är bra, men för andra anledningar?**

Intressant fråga som det finns massa bra svar på beroende på vem du frågar! Vi på MENSEN har dels ett rättighetsperspektiv på mens och menscykeln: att alla som har mens ska ha få sina grundläggande behov tillgodosedda. Dels pratar vi om mensesen som en vanlig kroppsfunktion - precis som till exempel matsmältningen - som bara är. Klart att menscykeln hänger ihop med reproduktion men de allra allra flesta menscykler slutar ju faktiskt inte med barn, på så sätt kan man se på mensesen som en del av vardagen och ett sätt för kroppen att visa att den funkar som den ska.

Ett tips är att lyssna på musikern Annika Norlins sommarprat där hon uttrycker uppskattning för sin PMS eftersom den hjälper henne i musikskrivandet. Vissa som idrottar mycket känner sig extra starka i delar av cykeln och passar på att träna hårt då. Menscykeln kan helt enkelt "användas" till massa olika saker!

**HALMSTADS  
KONSTHALL**

