

SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM MENS"

1. Berätta att ni nu ska prata om mens och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR:

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - Vad är mens?
 - Varför får man mens?
 - Vad betyder "köns mogen"?
 - I vilken ålder brukar de flesta få sin första mens?
 - Hur lång brukar en menscykel vara?
- I vilken ålder brukar de flesta få sin första mens?
- Hur lång brukar en menscykel vara?
- Vad finns det för olika mensskydd, och hur kan man veta vilket som passar en själv? Ta gärna fram och visa olika mensskydd.
- Vad kan en utebliven mens betyda? Vad ska man göra om man inte får sin mens?
- Vad orsakar mensvärk? Vad kan man göra för att lindra det? När bör man söka hjälp för mensvärk?
- Kan man ha sex när man har mens?
- Känns det lätt eller svårt att prata om mens? Varför då? Vad gör det lättare/svårare?
- Vad önskar ni att personer i er närhet visste om mens?

VIKTIGT ATT TA UPP:

- Mens är ett friskhetstecken, som säger att kroppen fungerar som den ska. Det är inte orent eller en sjukdom.
- Man kan ha sex när man har mens. Ibland kan man till och med känna sig extra upphetsad under mensens. Mensblodet kan fungera som ett extra glidmedel, och en orgasm kan lindra mensvärk. Om man oroar sig för att det ska bli fläckar på t.ex. lakanen kan man prova att ha sex i duschen, eller lägga ut en handduk på stället där man ska ha sex.
- Att använda tampong eller menskopp är inte skadligt, och det gör inte så att någonting går sönder inne i slidan. Det går inte att se på ett könsorgan om en person har använt en tampong eller inte.
- Man ska inte gå med svår mensvärk, eller med ångest under mensperioden. Om receptfria värktabletter inte hjälper, eller om man inte kan/orkar göra sånt man brukar under mensens ska man söka hjälp från vården.

