



Estelle Ekström och Wilma Johansson är nio år och har redan lärt sig mycket om mensens. Och kunskapen leder till fler frågor.

# Nioåringarna räds inte mensens: "Helt vanligt"

Puberteten kommer allt tidigare, men trots det börjar de flesta prata med sina barn om mens senare än när den faktiskt kan komma. Nioåriga Estelle och Wilma sticker ut – de är redan experter på ämnet.

– Det är ju helt vanligt med mens, jag tycker inte det är äckligt eller så utan våra föräldrar kan prata vanligt om det med oss, säger Estelle.

Vid Rimnershallen är det svårt att höra sina tankar samtidigt om grävmaskinerna flyttar på landmassorna utanför. Det är bullrigt, dammig och stökigt. Ut kommer gymnasieungdomar som haft idrottslektion, och bland ungdomsklasarna, en nioårig flicka som glatt studsar fram. Hon visar vägen in i byggnaden där kompiserna Wilma sitter med mammorna Anna Johansson och Linda Ekström.

Anna är mamma till Wilma och Linda till Estelle, men de är också

tränare för tjejernas friidrottsgrupp på IK Orient.

Generellt slutar flickor i större utsträckning tidigare med sin idrott än vad killar gör. Om det är kopplat till mensens ankomst finns det inga bevis på, men ofta slutar de i 13–16 årsåldern och de senaste åren har flera kvinnliga elitidrottare berättat om hur mensens påverkar deras träning – och tävling, och studier visar också att prestationen varierar under menscykeln.

– Risken är ju att man slutar. Vi

vill inte tappa tjejer på grund av en sådan sak, där har vi en nollvision, säger Anna Johansson.

Estelle och Wilma känner varandra väl och fnitter spritter fram när de sträcker sig efter vindruvorna på bordet. Både på hemmaplan och i föreningen har tjejerna fått utrymme att prata mycket om pubertet och mens. Men de besvarade frågorna verkar inte ha stillat hungern på kunskap, snarare tvärtom, för fler frågor och reflektioner dyker konstant upp.

– Jag undrar hur det skulle gå till om man är mitt i en tävling, till exempel i OS, och om det kommer just då. Ska man bara säga "stopp" då och gå och byta byxor mitt i tävlingen, undrar Estelle.

Under lång tid har puberteten krupit ner i åldrarna, och en dansk studie visar att vi sedan 70-talet förnygrar åldern för pubertet med tre månader per decennium. Idag kan mensens komma redan i nioårsåldern. Både Anna och Linda har varit angelägna om att hålla en öppen dialog med sina döttrar om vad puberteten innebär.

– Det är viktigt att veta redan i lågstadiet, annars missar man kanske de som är allra först. Det är även bra att ha kunskapen för de som kommer sist så man redan tidigt förstår att det är normalt med både och, säger Linda.

**Att prata om det i god tid är också nödvändigt för att inte skapa rädsla och oro enligt Kerstin Tóth Isaxon som är sexualupplysare på RFSU.**

– Man behöver ju prata om det innan barnet kommer in i puberteten. Det kan bli väldigt obehagligt om det plötsligt börjar blöda i snippan och man inte vet varför, säger hon.

Det som både mammorna och Kerstin Tóth Isaxon trycker på är att normalisera mens och pubertet, och det av flera skäl. Men framför allt för att bryta skamkänslor och

minska riskerna för att barn och ungdomar inte förstår vad det är de genomgår.

– Innan man får mens blöder man bara när man slagit sig. Då är det ju viktigt att poängtera att det inte är någon fara så man inte blir orolig eller rädd. Det är värre att sakna kunskap när det väl händer, tystnad är inget som ökar trygghet hos barnet utan det är bättre att man vet om i tid vad puberteten handlar om, säger Kerstin Tóth Isaxon.

**Men även för en nioåring är det inte svårt i dag att få tag på information på egen hand, men då gäller det för föräldrarna att ligga i framkant.**

– I dag finns det så mycket man kan läsa, och allt stämmer inte. Då måste man tänka på att hänvisa till rätt informationskällor, säger Linda.

**Ni verkar väldigt bekväma med att prata om pubertet och mens med era barn, vad kan man tänka på om man som förälder tycker det känns jobbigt?**

– Ställ frågor till barnen! Fråga dem hur de tänker kring mens och så kan man söka upp informationen tillsammans, säger Linda.

Estelle berättar vidare att hon uppskattar att samtalet är öppet. – Det är ju helt vanligt med mens, jag tycker inte det är äckligt eller så utan de kan prata vanligt om det med oss, säger hon.

Anna fortsätter.



Tjejerna tränar friidrott och har pratat om mens och pubertet både på hemmaplan, men också på föreningen.



Anna Johansson är mamma till Wilma och tränare på IK Orient.



Utanför bullrar grävmaskiner. Men inne på Rimnershallen glömmar man snart stöket utanför.



Kerstin Tóth Isaxon, sexualupplysare på RFSU.

BILD: DANIEL IVARSSON

– Sen är man ju olika som vårdnadshavare och alla kanske inte tycker att det är så lätt att prata om. Det behöver ju inte heller vara föräldrarna som tar det snacket. Det räcker att det är en vuxen som barnet litar på. Där är skolan och föreningarna jätteviktiga.

**Anna och Linda** beskriver att de har ett brinnande intresse för kvinnokroppen. Och som tränare och mammor till tjejer vill de uppmuntra till att normalisera pubertet och mens både i privatlivet och inom skola och idrott.

– Även om man har mens ska man känna att man ska kunna komma och vara med och göra det man orkar utan att få några trökkommentarer som ”har du PMS?”. Träning är ju viktigt, säger Anna.

På senare tid har friidrottsgruppen pratat mycket om pubertet och mens. Frågorna har varit många, och de har fått bukt på en del, bland annat genom att blöta ner en tampong i vatten för att se hur mycket den absorberade.

– Den blev jättestor! utbrister Wilma storögt.

**Mammorna berättar om** när de själva fick mens och hur de då kände sig ”helt nollade”. I dag har mycket förändrats och mens är något man pratar mer om. Men när ämnet varit på tapeten har mammorna märkt att bilden barnen har av mens kan se väldigt olika ut.

## Fakta: Mens

- Kan komma från att du är nio till sexton år ungefär.
- Perioden mellan mensens första dag och nästa mens första dag kallas menscykel. Menscykeln brukar vara mellan 21 och 35 dagar. Det är vanligt att den är oregelbunden, inte minst under första året.
- Mängden varierar, men de flesta brukar blöda mindre än en halv deciliter. Det kan dock upplevas som mer eftersom det är utblandat med annat sekret i underlivet.
- Mensen kan ibland innehålla små klumpar eller strängar av slem och blod. Det är helt normalt.
- Det är vanligt att få ont i magen under mensens första dagar. En del får ont i ryggen, låren eller huvudet.

– Jag tror att många har en felaktig bild. Vi fick känslan av att många trodde att det skulle komma en strörtlod av blod, tänk att ha den bilden. Många av frågorna handlade om vad man gör om man är hos en kompis eller på träningen. Nu har de fått veta att det går att rädda upp, att det går att hämta ett skydd utan att det bara forsar ut, säger Linda.

Inne i idrottshallen är luften sval. Wilma och Estelle rusar ut och springer direkt till längdhoppbanan och börjar kratta san-

- Mensen slutar när du är ungefär i femtioårsåldern, det kallas för klimakteriet.

### Därför kommer mens

- Vid födseln finns det massor av äggceller i äggstockarna. Varje månad från det att du kommit i puberteten tills du kommit i klimakteriet mognar en äggcell till ett ägg.
- Det tar ungefär två veckor för ägget att mogna. Samtidigt gör sig livmodern redo att ta emot ett befruktat ägg. Det gör den genom att slemhinnan inne i livmodern växer och blir tjockare.
- När ägget mognat lossnar det från äggstocken och glider ut i äggledaren. Det kallas ägglossning.

den. I den nedre delen hörs tyngder lyftas av några gymnasieelever, majoriteten killar, ovetandes av vad samtalet på andra sidan hallen handlar om. Vägen till att normalisera mens ska också gå förbi killar och män.

### Kan ni prata om mens med killarna i klassen?

– Nej! säger Wilma och Estelle högt i kör.

**Att bryta ner väggen mellan killarna och tjejerna** kan tyckas som ett stort hinder. Men enligt Kerstin

- Veckan innan mens får en del något som kallas för premenstruell spänning, PMS. Då kan du känna dig ledsen eller arg. Du kan känna dig energisk eller bli sugen på godis. En del får mer finnar. Du kan också få ömma bröst.
- För att ägget ska bli befruktad måste du få in spermier i slidan. Då kan du bli gravid. Men om ägget inte blir befruktat stöts ägget och livmodersslemhinnan ut tillsammans med blod från stället där slemhinnan suttit fast. Det är det som är mens. När du har haft mens börjar allt om från början och ett nytt ägg mognar i äggstockarna.

Källa: UMO/1177

jobba med menar Kerstin Tóth Isaxon.

– Som pappa behöver man inte överlåta allt till mamman. Man kan säga till sitt barn att det går bra att prata om mens, men också vara ärlig. Om man saknar kunskap kan man passa på att lära sig tillsammans med sitt barn och visa att man finns där att prata med också, säger hon.

Hon fortsätter.

– I undersökningar där man tittat på vem man helst pratar med om mens och pubertet så kommer tyvärr pappor ofta ganska långt ner. Det tjänar vi alla att ändra på.

**Med allt som händer under en pubertet** kan det kännas både skrämmande och spännande på samma gång, och att kunna prata med en vuxen kan komma att bli viktigt berättar Kerstin. Det kan även Estelle hålla med om.

– Det är jätteviktigt; för annars kanske man går runt med en klump i magen. Man kanske inte vågar leka på rasten för man vet inte vad som händer, säger Estelle.



**Nicolina Eriksson**  
nicolina.eriksson  
@bohuslanningen.se



**Fotograf Edvin Bergström**  
edbe@bohuslanningen.se