


# DEN MEGASTORE BLODIGE MENSTRUATIONSQUIZ

- HVOR MANGE RIGTIGE HAR DU SCORET?




## Svar

- 1. b:** Man bløder som regel 3-7 dage, hver gang man har menstruation.
  - 2. a:** Det kommer an på, hvor meget man bløder. Bløder man meget, skal man måske skifte hver eller hver anden time. Bløder man lidt, kan man nøjes med at skifte én gang i løbet af skoledagen. Det brugte bind skal man smide i skraldespanden.
  - 3. b:** Man smider dem i skraldespanden. På skoletoiletter er der ofte en særlig skraldespand eller pose til netop brugte bind og tamponer. Hvis man smider dem i toilettet, kan man stoppe toilettet.
  - 4. b:** Menstruationskoppen er en lille kop, man sætter op i sin skede. Koppen opsamler blodet, og ofte behøver man kun at tømme den morgen og aften. Man vasker den efter brug og genbruger den menstruation efter menstruation. Man kan også vælge andre bæredygtige produkter: stofbind og menstruationstrusser. Menstruationstrusser har flere sugende lag, og man bruger dem som almindelige trusser. Stofbind bruger man på samme måde som engangsbind. I stedet for at smide brugte stofbind og menstruationstrusser væk, smider man dem til vask.
- 
- 5. b:** De fleste er 10-15 år, når de får deres første menstruation. Men nogle får det før, andre får det senere.
  - 6. a:** For mange går der 28 dage fra første menstruationsdag til første dag i næste menstruation. For nogle går der lidt flere dage, for andre lidt færre. Menstruation betyder faktisk også månedlig. Altså noget der sker hver måned.
  - 7. a:** Ja, man kan godt blive gravid, inden man har fået sin allerførste menstruation. Cirka 14 dage før, man får selve menstruationen, er der et æg inde i kroppen, der gør sig klar til at blive befrugtet af en sædcelle. Og hvis man har sex, og der kommer sædceller op til ægget, så kan man blive gravid. Sådan fortsætter det menstruation efter menstruation. Brug derfor kondom, hvis I vil undgå graviditet. Et kondom beskytter også mod seksygdomme (fx kønsvorter, hiv og klamydia).
  - 8. a:** Ægløsning er noget, man får et par uger før, man får menstruation, hvor et lillebitte æg bliver modet inde i kroppen. Hvis ægget ikke bliver befrugtet af en sædcelle (og vokser sig til en baby), får man menstruation.

## DEN MEGASTORE BLODIGE MENSTRUATIONSQUIZ

– HVOR MANGE RIGTIGE HAR DU SCORET?



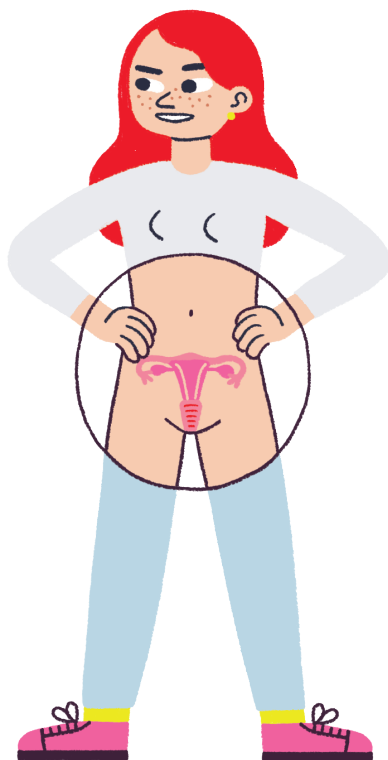
9. **b:** Nej, menstruationsblod er ikke helt det samme, som det blod du ser, hvis du fx slår hul i hovedet. Menstruationsblod er nemlig en blanding af blod, noget der hedder slimhinde (en form for fugtig hud) og et lillebitte æg. Og hvor kommer det lille æg fra, tænker du måske. Jo, et par uger før, man får menstruation, har man ægløsning, hvor et æg bliver modnet inde i kroppen. Slimhinden vokser og gør sig klar til at tage imod det befrugtede æg. Hvis ægget ikke bliver befrugtet af en sædcelle (og vokser sig til en baby), får man menstruation.
10. **a:** Man får menstruation, fordi man ikke er blevet gravid. Menstruation er en del af en megakompliceret proces, som sker helt af sig selv inde i kroppen igen og igen. Hver måned gør kroppen sig klar til at blive gravid. Den opbygger blandt andet en slimhinde (en form for fugtig hud). Bliver man ikke gravid, vil kroppen af med slimhinden, og man får menstruation. Menstruation består af slimhinden samt blod og et mikroskopisk æg.
11. **b:** En livmoder er et organ, der sidder inde i kroppen mellem blæren og endetarmen. Hvis du bliver gravid, vokser babyen i livmoderen. Hvis du ikke bliver gravid, siver menstruationsblodet fra livmoderen gennem livmoderhalsen og ud gennem skeden.
12. **b:** Man har 3 huller mellem benene. Det ene hul er urinrørsåbningen – det er her man tisser ud af. Det midterste hul er skeden – det er her, menstruationsblodet siver ud. Det tredje hul er anus – altså numsehullet.
13. **alle** svar er rigtige: Menstruationsblod kan være:  Det er altså helt normalt både at have nærmest sort, rødt og brunt menstruationsblod. Som regel skifter blodet også farve i løbet af din menstruationsperiode. Nogle dage kan det være rødt, andre dage brunt.
14. **b:** Man bløder cirka 1/5 del af en skolemælk, hver gang man har menstruation. Nogle bløder mere, andre bløder mindre. Bløder man rigtig meget, er det en god idé at få en tid ved lægen.
15. **a:** Udflåd er en hvid, klar eller gullig væske, der siver ud i trusserne mellem menstruationer. De fleste begynder at få udflåd et godt stykke tid før, de får deres første menstruation (der kan gå et par måneder til et par år).
16. **b:** Når ens bryster begynder at vokse, går der som regel 1,5 - 2 år, før man får sin første menstruation.
17. **b:** Hvis man fik alle sine menstruationer i træk, ville man have menstruation uafbrudt i 6 år!
18. **a:** Ja, små klumper i menstruationsblodet er helt normalt. Klumperne er ikke farlige.

## DEN MEGASTORE BLODIGE MENSTRUATIONSQUIZ

– HVOR MANGE RIGTIGE HAR DU SCORET?



19. **b:** Man kan nemmest vaske menstruationsblod af med koldt vand. Og husk, at hvis du eller din klassekammerat engang kommer til at bløde igennem et par lyse bukser, så pyt. Det kan selvfølgelig være træls, men det er heldigvis ikke verdens undergang, og næsten alle bløder igennem indimellem.
20. **c:** En menstruationscyklus er den periode, som går fra første menstruationsdag til første dag i den næste menstruation. Cyklus betyder cirkel, og man kan også sige, at menstruation er en del af en cirkel, og den kommer igen og igen.
21. **b:** Nej, man bliver ikke altid sur, bare fordi man snart får menstruation. Men ens humør kan faktisk godt svinge i forbindelse med menstruation. Det skyldes nogle hormoner, som stiger og falder i løbet af cyklus – altså den periode, der går fra første menstruationsdag til første dag i næste menstruation. Psst ... hormoner er sådan noget, der blandt andet er med til at udvikle vores kroppe, når vi kommer i puberteten, og som er med til at give menstruation.
22. **b:** Ja, motion, afspænding og udstrækning kan lindre menstruationssmerter. Men man behøver altså ikke styrte rundt på håndboldbanen 12 timer om dagen, bare fordi man har menstruationssmerter – mindre kan også gøre det (så har man jo også tid til at ligge lidt på sofaen). Har man mange smerter, skal man gå til lægen. Det er ikke meningen, at man skal have meget ondt, bare fordi man har menstruation.



# DEN MEGASTORE BLODIGE MENSTRUATIONSQUIZ

– HVOR MANGE RIGTIGE HAR DU SCORET?



## Resultater

### 1-5 rigtige

Okay, du er ikke menstruationsekspert. Endnu! Men du har jo faktisk allerede lært meget i denne quiz, så du er på rette vej. Du fortjener en high five for din indsats.

### 6-15 rigtige

Det kører da helt OK for dig. Og nu, hvor du har læst de rigtige svar, ved du jo faktisk allerede endnu mere. Sejt! Du fortjener en high five og et skulderklap for din indsats.

### 16-22 rigtige

What! Du er for sej! Nej, du er faktisk vanvittig mega overdrevet sej, og du fortjener en klapsalve, fordi du ved så meget om menstruation. Og det er jo vigtigt at vide noget om, for halvdelen af jordens befolkning får det igen og igen. Måned efter måned. Så tak for dig.



Lær meget mere om menstruation i bogen "Det er bare blod – din første (bog om) menstruation". I bogen er der også en masse børn og unge, der fortæller ærligt om at have menstruation + giver dig deres bedste tip til, hvordan du får en nemmere menstruation.