

Frida Ejderstedt

KAN VI
snacka
OM DET?

**BOKEN OM
IDROTT OCH
MENS**

**BONNIER
CARLSEN**

Copyright © Frida Ejderstedt, 2026
Formgivning, omslag: Hanna Säll Everö
Formgivning, inlaga: Maja Cronert
Redaktör: Tove Andersdotter
Foton/illustrationer: Getty Images, Shutterstock, Magnific

Utgiven av Bonnier Carlsen Bokförlag, Stockholm 2026
Box 3159, 103 63 Stockholm
info@bonniercarlsen.se
www.bonniercarlsen.se



ISBN 978-91-7981-600-1
Tryck: Livonia Print, Lettland 2026
Tryckning: 1



Den här boken riktar sig till ALLA som får
mens, oavsett könsidentitet. I texten använder jag mig
däremot av ordet tjej, av biologiska skäl, men innehållet
är för ALLA oavsett hur man identifierar sig.

Innehåll

KAPITEL 1

Vi tar det från början – Vad är mens? 11

KAPITEL 2

Hur påverkas vi av mens? 25

KAPITEL 3

När mensen krånglar, vad kan jag göra?..... 41

KAPITEL 4

Svar från läkaren: Mens, träning och
och preventivmedel 53

KAPITEL 5

Mensrelaterade sjukdomar och besvär 59

KAPITEL 6

Den stora guiden till mensskydd..... 71

KAPITEL 7

Myter: Vad är egentligen sant?..... 91



KAPITEL 8

Träna och tävla med mens.....101

KAPITEL 9

Tips och tricks för att hantera mensen..... 117

KAPITEL 10

Tränares kunskap om mens..... 123

KAPITEL 11

"Ingen förstår hur jobbigt det är!" 133

KAPITEL 12

Kost, sömn och återhämtning

– så påverkas mensen.....141

KAPITEL 13

Proffsen snackar mens.....151

KAPITEL 14

Öppet brev till idrottsrörelsen..... 159

Prolog



Det är en helt vanlig onsdag. Jag är fjorton år och befinner mig på tennisbanan. Jag springer, slår och kämpar som om det vore på liv och död. Jag ger allt jag har, precis som jag alltid gör. Problemet är att det inte spelar någon roll hur mycket jag springer. Det spelar ingen roll hur mycket jag kämpar.

Det går bara inte.

Poängen avslutas. Medan jag går bort mot det gröna skynket för att hämta en tennisboll så drar jag i den svarta kjolen. Den sitter åt. Tightsen som är under skär in i låren. Och den annars platta magen är inte längre platt. Jag känner mig som en stor skvalpande vattenballong. Dessutom svettas jag något enormt.

Kan träningen inte bara sluta snart? Jag förstår inte varför jag ens gick hit. Egentligen är jag mycket bättre än tjejen som står på andra sidan nätet, men trots det ligger jag under.

Några sekunder senare serverar jag bollen som jag nyss

hämtat. Vi spelar en tuff duell som jag förlorar.

Tränaren kommer gående åt mitt håll. Han ställer sig framför mig och skakar på huvudet. Han låter mig veta att om det hade funnits en agent på plats från någon fancy tennisakademi, då hade den personen verkligen inte varit intresserad av mig. Inte när jag spelar så här.

”Vad håller du på med?”

Ilskan som finns inom mig och som alltid är värst under dessa perioder blossar upp. Den brinner i mig.

”Din jävla idiot. Jag har ju mens, för i helvete!”

Mic drop.

Orden låg på tungan, de var redo att komma ut. Gud, vad jag hade velat se hans reaktion. Idag önskar jag att jag hade vågat säga orden högt. Men det gjorde jag inte. Istället sa jag att jag kände mig lite hängig.

Det här var bara en av flera gånger där jag fick hitta på en anledning till varför jag inte spelade bra eller varför jag verkade helt off. Det är jobbigt att tänka på, för allt hade kunnat vara så mycket enklare om jag bara hade kunnat säga som det var...

Då hade jag inte behövt spela den där dumma träningsmatchen som gick åt helvete.

Istället hade jag kunnat stå och bolla i ett lugnt tempo. Eller kanske till och med struntat i träningen helt.



Förord

Jag som har skrivit den här boken heter Frida och jag har ett väldigt stort intresse för idrott. När jag var yngre spelade jag tennis på elitnivå och var en del av det svenska juniorlandslaget. Idag är jag doktorand inom psykologi, idrott och hälsovetenskap vid University of Portsmouth i England. Det betyder att jag forskar om idrott, och med min forskning försöker jag göra idrottsrörelsen bättre.

Den händelsen som du precis läste var jag med om när jag var yngre. Och tyvärr upplever allt för många idrottande tjejer liknande saker. Inom den svenska idrottsrörelsen ska mens inte pratas om. Vi ska helst låtsas som att den inte existerar, trots att i princip hälften av alla idrottare har mens. Det är så många tjejer som inte vet hur de ska hantera allt som händer i kroppen. Av egna erfarenheter kan jag säga att det är otroligt jobbigt och förvirrande.

Trots att det finns mycket kunskap om mens och träning så når den här informationen inte alltid de yngre

idrottarna. Och trots att det har blivit bättre med tiden, så är det långt ifrån bra. Det finns så många tillfällen inom idrotten där tränare och ledare inte tar hänsyn till att spelarna faktiskt har mens. Jag menar, hur smart är det att beställa vita shorts till flicklaget? Och under tävlingar vet många coacher inte ens om någon av idrottarna har mens och hur de i så fall mår på grund av det. Det är inte så lätt att gå ut och spela en avgörande match under EM när man helst bara vill bädda ner sig i sängen och äta choklad.

Självklart gör inte tränarna och ledarna det för att vara elaka, de vet helt enkelt inte bättre. Men hallå, det är ändå år 2026. Hur kan mensen fortfarande vara så tabubelagd inom den svenska idrottsrörelsen?

Det måste ske en förändring, och jag hoppas att den här boken ska hjälpa till med det. Syftet med boken är att bryta tabun om mens som finns inom idrotten. Boken kombinerar fakta om mens och träning med personliga berättelser från unga idrottare. Du får läsa om hur mensen kan påverka kroppen, känslorna och prestationen – men också vad man kan göra för att underlätta träningen, känna sig tryggare och förstå sin kropp bättre. Jag hoppas att den här boken ska kunna hjälpa till och vägleda dig.

Nu är det dags att börja snacka om det – på riktigt!



KAPITEL 1



Vi tar det från början – Vad är mens?

Mens kan för många människor vara en förvirrande upplevelse. Många tjejer ser fram emot att få mensen och blir glada när den kommer eftersom det får dem att känna sig vuxna. Andra kanske inte alls har samma känslor. En del tycker att det är läskigt, obehagligt och många kan känna en rädsla inför det. Vissa personer bryr sig inte speciellt mycket alls. Hur man reagerar på mens är väldigt individuellt. Men för att lättare kunna hantera det som händer inuti kroppen så underlättar det om du faktiskt vet vad det är som pågår. Men vad är mens egentligen?

Man kan säga att mens är en blödning som kommer från livmodern. Oftast sker det här en gång varje månad, och det sker vanligtvis under samma period varje månad. Genom att få mens så visar kroppen att den är köns mogen och därmed kan bli med barn, även om man kan tycka att det är konstigt med tanke på att de flesta är så unga när de får sin första mens.

VAD HÄNDER I KROPPEN?

När vi får mens så händer det massor av saker inuti kroppen. Kanske har du någon gång hört talas om ordet menscykel? Menscykeln fungerar som kroppens egen kalender. Varje månad sker det saker i kroppen som leder fram till att mensen kommer, och den här processen av händelser återupprepas varje månad.

När vi får mens så betyder det att ägglossningen har påbörjats. Inuti våra kroppar finns det något som heter äggstockar. Äggstockarna sitter på varsin sida om livmodern och inuti dem finns det något som kallas för äggblåsor. Dessa äggblåsor innehåller i sin tur äggceller. Under varje månad, ungefär två veckor innan mensen kommer, så mognar äggcellen till ett ägg. När ägget är moget så släpps

det och åker vidare ut i äggledaren. Det är det här som kallas för ägglossning.

I samband med det så växer även en slemhinna inuti livmodern för att kunna ta emot ett befruktat ägg.

Slemhinnan är viktig för oss eftersom den täcker livmoderns inre yta. Och slemhinnan är nödvändig för att ett barn ska kunna växa i magen.

Men nu går vi tillbaka till äggen. För att man ska kunna bli gravid så måste ägget befruktas (alltså av spermier). Och det är nu vi kommer tillbaka till den där slemhinnan. Om ägget inte blir befruktat så behövs inte slemhinnan längre. Och när kroppen inte längre behöver något så stöter den ut det. Slemhinnan lossnar från livmodern och åker alltså ut tillsammans med blod. Och det är det som kallas för mens!



FAKTA OM MENS CYKELN!

Menscykeln är perioden mellan mensens första dag, till dagen mensens börjar nästa gång. Längden på menscykeln kan variera, men den brukar pågå mellan 21–35 dagar. Under den här tiden sker olika saker inuti kroppen.

När kommer egentligen den första mensen?

Som jag förklarade tidigare så hänger mensen ihop med puberteten. Puberteten är den period när kroppen börjar gå från barn till vuxen. Tjejer brukar komma in i puberteten mellan åtta och tretton års ålder. Men puberteten är individuell och det är viktigt att komma ihåg att en del kommer in i den tidigare och andra senare. Likadant är det med mensen. Det är vanligt att få mens när man är mellan elva och fjorton. Men precis som med puberteten så kan man få mens både tidigare och senare.



"Jag kände mig som värsta ufo:t när jag kom in i puberteten. Jag var den första i laget som utvecklades och det kändes som att alla kollade på mig som att jag var konstig eller som att det var något fel. Jag försökte dölja att jag hade mens, men det var svårt. Dom i mitt lag var inte heller särskilt snälla."

- Anna, 13 år.



Hur länge pågår mensen?

Mensen pågår vanligtvis mellan 3–6 dagar, men det här är individuellt och varierar från person till person.

Vad händer om mensen är oregelbunden?

Vanligtvis inträffar mensen vid samma tidpunkt varje månad. Men när man precis har fått sin mens så kan det hända att den är oregelbunden. Oregelbunden mens är när blödningarna under varje månad varierar och när de kommer under olika tillfällen. Så istället för att komma med fyra veckors mellanrum så kanske de kommer tätare, eller så tar det längre tid mellan varje gång.

Men det är inte bara i början av sin första mens som det händer att den blir oregelbunden. Faktum är att mensen kan bli oregelbunden av andra anledningar också. Några exempel är: stress, sjukdom, viktförändring eller graviditet.

Visste du att? Om man använder sig av preventivmedel så får man ingen ägglossning. Det här leder till att man inte får någon mens. Många som idrottar mycket och som tycker att mensen är jobbig äter exempelvis p-piller. Men trots att man inte får någon mens så kan man ibland få genombrottsblödningar. Du kan läsa mer om p-piller och andra preventivmedel i kapitel 3.

MELLANBLÖDNINGAR

Om din mens skulle komma tidigare än vad den brukar så behöver det inte bero på att den är oregelbunden. Det kan faktiskt vara en mellanblödning. Mellanblödningar är en blödning som kommer mellan två av dina vanliga mensperioder (alltså då du brukar få mens). Mellanblödningar är oftast kortare och det kommer inte lika mycket blod under dessa tillfällen.



Jag har oregelbunden mens och mellanblödningar. Borde jag söka hjälp? Anledningen till att man har oregelbunden mens eller mellanblödningar varierar. Men om din mens är oregelbunden eller om du får återkommande mellanblödningar under en längre tid så kan det vara bra att prata med skolsköterskan eller kontakta ungdomsmottagningen för att få reda på vad det i så fall kan bero på.

FLYTNINGAR - VAD ÄR DET EGENTLIGEN?

När vi ändå pratar om mens så kan det vara bra att också prata om flytningar. Kanske har du någon gång varit med om att du haft något i trosorna som du tyckt varit konstigt? I så fall har det med största sannolikhet varit en flytning. Flytningar är helt normala och de behövs för att hålla underlivet rent och återfuktat. Förutom att hålla oss rena så skyddar flytningar även mot infektioner och skadliga bakterier. Visst är det bra? Så trots att det kan kännas konstigt och obekvämt med flytningar, så ska vi faktiskt vara glada över att de finns (ja, jag vet att det kan vara svårt att känna glädje över det). För utan dem så hade underlivet utsatts för större risker och hälsoproblem.

Konstig färg?

Flytningar kan ha olika färger beroende på var i menscykeln man befinner sig. Men färgen kan också ha med vårt underlivs mående att göra. Men vilka färger är vanliga? Innan mensen kommer så är de oftast genomskinliga, vita eller ljusgula. Men om du får flytningar i samband med mens så kan de vara brunaktiga eller ljusrosa. Ibland händer det att flytningarna är gröna eller grå. Det här kan vara bra att kolla upp eftersom det kan bero på infektion. Det är även bra att hålla koll på lukten. För om bakterierna är i obalans så luktar flytningarna väldigt illa.

Bra att veta! Vi har flytningar hela livet och vi får ofta flytningar innan vi får den första mensen.



"Jag tyckte det var väldigt jobbigt att få mensen. Speciellt tiden innan jag fick den. Jag simmade väldigt ofta och var rädd att jag skulle få det när jag var i vattnet. Det hade ju varit sjukt pinsamt. Men som tur var så hände det inte i bassängen."

- Lisa, 15 år.