



**MENS ÄR
BLODIGT
ALLVAR.**

Lärarhandledning om
global jämställdhet och
mens

Om Plan International

Plan International arbetar för alla barns rättigheter. Världen är inte jämställd – därför har organisationen ett särskilt fokus på flickor. Plan International arbetar tillsammans med barnen, deras föräldrar, lärare och politiska ledare. De arbetar i över 80 länder och finns på plats i städer, byar, flyktingläger och där stora beslut fattas.

Plan International kämpar för en värld där alla barn får växa upp i trygghet och gå i skolan. Där inget barn tvingas gifta sig eller föda barn.

Allt Plan Internationals arbete utgår från Kvinnokonventionen, Agenda 2030 och inte minst, FN:s barnkonvention. Sedan 1 januari 2020 är den lag i Sverige. Det innebär att barnets rättigheter ska beaktas när beslut fattas i mål och ärenden som rör barn.

Mens, jämställdhet och flickors rättigheter

Varje dag har hundratals miljoner flickor och kvinnor mens. Men det som borde vara helt naturligt är på många håll i världen något som stoppar flickor och kvinnor från att delta fullt ut i samhällsliv, skola och arbete. Plan International arbetar för att mens inte ska vara ett hinder för flickor. Första mensens kan innebära att livet förändras över en natt. Därför är mens en nyckelfråga för flickors rättigheter, jämställdhet och global utveckling. Det är inte enbart en fråga om hygien, tillgång till rinnande vatten, säkra toaletter och mensskydd utan också om tabun, stigma och stereotypa könsnormer.

Så kan flickors liv och hälsa påverkas när de får sin första mens.

- Flickor ses som redo att giftas bort och få barn.
- Flickor tvingas sluta skolan.
- Flickor skambeläggs och trakasseras.
- Flickors frihet begränsas.
- Flickor saknar tillgång till mensskydd, säkra toaletter och rent vatten.

Varför ett pedagogiskt material om jämställdhet och mens?

Målsättningen med materialet är att öka eleverns kunskap och medvetenhet om flickors utsatta situation kopplat till mens. Materialet vill synliggöra destruktiva normer och låta elever samtala, reflektera över lösningar, ge mod att agera för unga flickors rättigheter och bryta skam och stigma som omgärdar mens.

Vad är skolans uppdrag kring jämställdhet?

Skolans styrdokument uttrycker tydligt att jämställdhet och frågor som berör flickors utsatthet är något lärare ska undervisa om. Skolans värdegrund och demokratiuppdrag är mycket tydligt och nämner specifikt jämställdhet.

*”Människolivets okränkbarhet, individens frihet och integritet, alla människors lika värde, **jämställdhet mellan kvinnor och män** samt solidaritet mellan människor är de värden som utbildningen ska gestalta och förmedla.”*

Skolan ska också främja förståelse för andra människor och förmåga till inlevelse. Läroplanen säger att: *”... ett internationellt perspektiv är viktigt för att kunna se den egna verkligheten i ett globalt sammanhang och för att skapa internationell solidaritet.”*

Grundskolans uppdrag

Skolan ska därmed gestalta och förmedla lika rättigheter, möjligheter och skyldigheter för alla människor, oberoende av kön. I enlighet med grundläggande värden ska skolan också främja interaktion mellan eleverna oberoende av könstillhörighet. Genom utbildningen ska eleverna utveckla en förståelse för hur olika uppfattningar om vad som är kvinnligt och manligt kan påverka människors möjligheter. Skolan ska därigenom bidra till att eleverna utvecklar sin förmåga att kritiskt granska normer eller stereotyper och förståelsen för hur de kan begränsa människors livsval och livsvillkor.

Läraren i grundskolan ska:

- Synliggöra och med eleverna diskutera hur olika uppfattningar om vad som är kvinnligt och manligt kan påverka människors möjligheter, samt hur normer eller stereotyper kan begränsa egna livsval och livsvillkor.
- Planera och genomföra undervisningen så att eleverna möts och arbetar tillsammans oberoende av könstillhörighet.

Gymnasieskolans uppdrag

Det etiska perspektivet är av betydelse för många av de frågor som tas upp i utbildningen. Undervisningen i olika ämnen ska behandla detta perspektiv och ge en grund för och främja elevernas förmåga att göra personliga ställningstaganden och agera ansvarsfullt mot sig själva och andra.

Materialet vill bidra till en likvärdig utbildning, vilket på gymnasiet innebär att: *”skolan ska aktivt och medvetet främja kvinnors och mäns lika rätt och möjligheter. Eleverna ska uppmuntras att utveckla sina intressen utan fördomar om vad som är kvinnligt och manligt.”*

Läraren i gymnasieskolan ska:

- Se till att undervisningen till innehåll och uppläggning präglas av ett jämställdhetsperspektiv.

Agenda 2030 ger ytterligare stöd

Agenda 2030 och de 17 globala målen för hållbar utveckling som alla FN:s medlemsstater kommit överens om ger ett tydligt uppdrag att arbeta för flickors och kvinnors rättigheter i Sverige och i världen. Mål fem belyser vikten av att uppnå jämställdhet och alla kvinnors och flickors egenmakt. Samtidigt genomsyrar jämställdhet och flickors rättigheter resterande mål i Agenda 2030 då det är en förutsättning för hållbar utveckling. Agendan täcker in många viktiga aspekter av jämställdhetsarbetet, till exempel kvinnors och flickors sexuella och reproduktiva hälsa och rättigheter, att stoppa våld och diskriminering mot flickor och kvinnor, och att säkra alla barns och ungas rätt till en bra och trygg skolgång.

Vilken målgrupp och vilka skolämnen?

Gymnasiet:

I flera ämnen i kursplanerna finns stöd för frågorna som tas upp i materialet, särskilt för lärare som undervisar i: Samhällskunskap 1–3, Svenska 1–3 samt Retorik och skrivande, Engelska 5–7, Geografi 1–2, Religionskunskap 1–2, Naturkunskap, Biologi och specialisering.

Materialet kan också ingå i valbara kurser som Internationell ekonomi, Internationella relationer och gymnasiearbetet.

Högstadiet:

I flera ämnen i kursplanerna finns stöd för frågorna som tas upp i materialet, särskilt för lärare som undervisar i: samhällskunskap, geografi, svenska, engelska, NO (biologi) eller religionskunskap.

Mellanstadiet:

Vissa övningar t.ex. 1, 2 och 4 kan användas på mellanstadiet i samtal om mens och/eller jämställdhet.

Hur är materialet utformat?

- Ämnesövergripande övningar där många ämnen och lärare kan bidra.
- Ett tydligt syfte med övningarna. Alla övningar beskriver syfte, metod och tidsåtgång så att du som lärare lättare kan få en överblick och se hur den kan passa in i din ordinarie undervisning.
- Öppna frågor som uppmuntrar till reflektion och dialog.
- Deltagaraktiva övningar som uppmuntrar till handlingskompetens.
- En mångfald av övningar (läsa-skriva-diskutera-analysera) och arbetsätt att välja mellan för att tillgodose olika inlärningsmodeller.

Det här materialet berör bland annat följande mål:



Mål 3: Hälsa och välbefinnande.

Senast 2030 säkerställa att alla har tillgång till sexuell och reproduktiv hälsovård, inklusive familjeplanering, information och utbildning.



Mål 4: God utbildning för alla.

Forskning visar att inkluderande utbildning av god kvalitet för alla är en av de viktigaste grunderna för välbefinnande, hälsa och jämställdhet i varje samhälle. Det gäller särskilt för investeringar i flickors utbildning där effekterna är påtagliga när det gäller att främja inkluderande ekonomisk utveckling och minskad fattigdom. För dig som lärare finns ett specifikt uppdrag kring jämställdhet i de globala målen. Delmål 4.7 är att alla studerande ska få de kunskaper och färdigheter som behövs för att främja en hållbar utveckling, bland annat genom utbildning för hållbar utveckling och hållbara livsstilar, mänskliga rättigheter, jämställdhet, främjande av en kultur av fred, icke-våld och globalt medborgarskap samt värdesättande av kulturell mångfald och kulturens bidrag till hållbar utveckling.



Mål 5: Jämställdhet. Uppnå

jämställdhet och alla kvinnors och flickors egenmakt. Avskaffa alla former av diskriminering av alla kvinnor och flickor överallt.

Avskaffa alla skadliga sedvänjor, såsom barnäktenskap, tidiga äktenskap och tvångsäktenskap samt kvinnlig könsstympning. Säkerställa allmän tillgång till sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter.



Mål 6: Rent vatten och sanitet för alla.

Vatten är en grundförutsättning för allt levande på jorden, och därmed också en förutsättning för människors hälsa och en hållbar utveckling. Vatten är också en förutsättning för världens livsmedelsproduktion och energiproduktion och brist på vatten kan därför bli orsak till konflikt, både inom och mellan länder. Men vatten är inte nödvändigtvis en källa till konflikt, vattentillgångar kan också fungera som enande kraft som stärker samarbete och skapar lösningar för fred.





▶ FEM ORD OM MENS

SYFTE: Inledande samtal om mens, vad det kan innebära och vad vi lägger för tolkningar i ord kopplade till mens.

METOD: Rita associationer utifrån ett givet ord. Diskutera i grupp. Läs text från Plan International och reflektera.

TID: 90 min.

1. Förbered klassrummet genom att sätta upp fem stora blädderblockspapper på olika platser i rummet. När klassen kommer delar du in dem i fem grupper. Alla elever ska ha en penna, helst en tjock whiteboardpenna i färg eller mindre, färgglada tuschpennor. Grupperna bör vara blandade med flickor och pojkar. Varje grupp får en lapp med ett ord på. Utan att eleverna i grupperna får prata med varandra ska de tolka ordet och rita det på sitt papper. Varje grupp ritat sitt ord på sitt papper. Alla är tysta, tolkar och ritat. De har 10 minuter på sig att rita.

Ge grupperna lappar med följande ord:

- Värk.
- Blod.
- Skydd.
- Kropp.
- Jämställdhet.

Det är viktigt att alla i gruppen får se ordet men att de sedan stoppar lappen i fickan så att ingen annan grupp kan se vilket ord de illustrerar.

2. Stanna ritandet och be grupperna rotera så att alla kommer till ett papper med illustrationer av ett annat ord. Nu står grupperna framför illustrationer de inte vet vad de handlar om. Nu får de samtala om vad de ser och tolka gemensamt. Be eleverna tolka bilderna och skriva ord vid bilderna. Vad tror de att den tidigare gruppen illustrerat? Grupperna får 10 minuter att samtala och skriva.
3. Berätta för eleverna att dagens lektion handlar om mens. Gå igenom respektive bild och tolkning. Samtala med eleverna om hur orden är kopplade till mens och hur grupperna tolkat orden.



Ana, 13 år och Arantza, 16 år från Venezuela.

4. Läs följande text från Plan International för eleverna:

Mens ska inte vara ett hinder för flickor

Varje dag har hundratals miljoner flickor och kvinnor mens. Men det som borde vara helt naturligt är på många håll i världen något som stoppar flickor och kvinnor från att delta fullt ut i samhällsliv, skola och arbete. Plan International arbetar för att mens inte ska vara ett hinder för flickor.

Mens är en nyckelfråga för flickors rättigheter och global utveckling. Det är inte enbart en fråga om hygien utan också om tabun, stigma och stereotypa könsnormer.

Mens kan innebära att:

- Flickor ses som redo att gifta sig och få barn.
- Flickor tvingas sluta skolan.
- Flickors frihet begränsas.
- Flickor skambeläggs och trakasseras.
- Flickor saknar tillgång till mensskydd, säkra toaletter och rent vatten.

Flickor missar skolan

Varje dag tvingas miljontals flickor stanna hemma från skolan när de har mens. Det kan vara för att det saknas säkra toaletter på skolan, för att de inte har bra mensskydd eller för att de blir trakasserade om de blöder igenom kläderna. Över 200 miljoner barn i världen saknar helt toaletter på sin skola och i Afrika söder om Sahara saknar hälften av skolorna säkra och fungerande toaletter.¹ Att vara hemma flera dagar i månaden påverkar förstås skolresultaten negativt.

Första mensens – dags att gifta sig

På många platser ses flickors första mens som ett tecken på att hon har blivit kvinna och därmed är redo att sluta skolan, gifta sig och bli mamma – även om hon är så ung som 10-11 år.

Mens ses som smutsigt och skamligt

I hela världen möts flickor av föreställningar om mens som något fult, smutsigt och skamfyllt. Mens blir tabu att prata om och de behov flickor har när de har mens, som att kunna sköta sin hygien, ignoreras. Många flickor vet inte vad det är som händer när de får sin första mens. Inom vissa kulturer, exempelvis i Nepal, får menstruerande flickor och kvinnor inte vistas i hemmet eller röra vid mat på grund av föreställningen att den då ska ruttna.

5. Reflektionsuppgift: Vilka fem nya ord skulle ni välja för att beskriva mens efter att ni har läst texten ovan? När eleverna hört texten ska de lösa reflektionsuppgiften i sin grupp. Här kan du som lärare använda digitala verktyg till exempel Menti eller Kahoot och samla alla elevers ord så de visas på skärmen/duken. Givetvis kan du också använda lappar, men det är bra om övningen genomförs anonymt.
6. Se filmen "No Shame. Period." (20 min) från Plan International. Avsluta lektionen med ett sammanfattande samtal om elevernas nya fem ord och perspektiven de fick från filmen. <https://youtu.be/iaZnGR9U7IE>

¹WaterAid, 2024, <https://www.wateraid.org/uk/new-data-reveals-over-200-million-children-dont-have-toilet-school-leaving-girls-no-way-managing>



▶ VAR BYTER DU OM?

SYFTE: Att skapa igenkänning med svåra situationer som kan uppstå för flickor under mensen.

METOD: Använda det digitala verktyget "Dollar street" och utgå från bilder i diskussion med klassen. Samarbeta gärna med engelskläraren.

TID: 60 min.

Låt eleverna bekanta sig med Gapminders "Dollar street" i ca 10 min.
Se länk, <https://www.gapminder.org/dollar-street/matrix>

2. Be sedan eleverna att välja tre olika badrum från hushåll med helt olika inkomster, en fattig, en medelklass- och en rik familj. Läs på om de olika människorna som bor där. (Gapminder är skrivet på engelska)
3. Be eleverna göra en PowerPoint med utgångspunkt i de tre badrum de valt. De ska också svara på frågan: "Hur tror du att det skulle kännas att behöva byta kläder här?" eller "Hur skulle det kännas att byta tampong/ha mens här?"
4. Läs sedan texterna i **bilaga 1** om hur en del upplever sin mens i Uganda och **bilaga 2** om hur det kan vara att ha mens i flyktingläger. Ni kan också komplettera med att se filmen om Pheang från Kambodja som berättar hur avgörande skoltoaletter var för hennes fortsatta utbildning: <https://youtu.be/pWbwW6N-504>
5. Avsluta med att låta eleverna arbeta i par och läsa varsin text (se ovan) och återberätta sin text för varandra.



Phaeng, 17 år från Kambodja.



▶ **MÄNS – OM MÄN HADE MENS**

SYFTE: Att reflektera över hur könstillhörighet påverkar livsförutsättningar.

METOD: Läs, se kort film, skriva ett kort manus till en dialog och läsa/spela upp dialogen.

TID: 60 min.

Inled passet med att läsa för eleverna:

Redan 1986 lekte aktivisten Gloria Steinem med tanken på hur det skulle vara om män hade mens. Hon skrev så här:

"Naturligtvis skulle menstruation bli en avundsvärd och manlig händelse. Män skulle skryta om hur länge och hur mycket. Unga pojkar skulle prata avundsjukt om invigningen i vuxenvärlden. Gåvor, religiösa ceremonier och familjemiddagar skulle bidra till firandet av den stora dagen. Mensskydd skulle vara statligt finansierat och gratis."

2. Visa klippet med WaterAids humoristiska tolkning av hur en tampong reklam riktad till män skulle kunna se ut: <https://youtu.be/NOcyfOVKHb0>
3. Se ett kort klipp ur filmen "No Shame. Period" från Plan International med en tjej som blir jätteglad över att få sin mens (spela från 7 min 49 sek – 8 min 30 sek). <https://youtu.be/iaZnGR9U7IE>
4. Be eleverna att i par skriva korta dialoger mellan två killar/män som har mens. Förslagsvis kan det vara:
 - Två bra killkompisar i en musikstudio som umgås och den ena berättar att han också äntligen fått sin mens.
 - Två manliga företagschefer som skryter om mensvärk.
 - Två fotbollsspelare som snackar om bästa mensskyddet under träning och match.
 - Egna förslag ...
5. När eleverna skrivit dialogerna ska de spela upp de korta samtalen för ett annat par.

Fördjupning: Hur får vi prata om mens?



Mens-emojin blev verklighet efter ett förslag från Plan International, som också drivit kampanjen #periodemoji som ett led i att bekämpa de problem flickor i världen upplever i sin vardag i samband med mens. Varje dag har hundratals miljoner flickor och kvinnor mens, men i hela världen sprids föreställningar om mens som något fult, smutsigt och skamfyllt. I många länder är tabut kring mens djupt rotat och kunskapen låg. Flickors och kvinnors behov ignoreras och miljontals flickor tvingas stanna hemma från skolan under mensens på grund av bland annat brist på säkra toaletter och tillgång till bra mensskydd.

Mens-emoji

Idén om en mens-emoji kom från Plan International i Storbritannien. De tog fram fem förslag som alla som ville sedan fick rösta på. Det vinnande bidraget blev trosan med bloddropparna. Det förslaget godkändes dock inte av Unicode-konsortiet (ideell organisation grundad för att styra utvecklingen av teckenkodning) som reglerar vilka emoji som blir officiella. Då gick Plan International istället ihop med den brittiska motsvarigheten till Blodcentralen och skickade in förslaget i form av en droppe blod. Den godkändes och lanserades under 2019.



- Varför är det viktigt att ha en mens-emoji?
- Vad kommunicerar den vinnande mens-emojin?
- Hur skulle din emoji för mens se ut?



▶ **MIN KOMPIS SKA INTE SKÄMMAS!**

SYFTE: Att få större medvetenhet om hur flickors situation ser ut i olika delar av världen när de har mens.

METOD: Se hela filmen "No shame. Period" och skriva en kort text i jag-form.

TID: 60 min.

1. Låt eleverna se hela filmen "No shame. Period" (20 min).
<https://youtu.be/iaZnGR9U7IE>
2. Be sedan eleverna skriva ett kort blogginlägg i "jag-form", som om de vore en av tjejerna i filmen som stöttar en annan tjej. De har 7 minuter på sig att skriva. Betona hur viktigt det är att de använder "jag-form" för att möjliggöra igenkänning och en förmåga till empati. Eleverna är fria att själva skapa en berättelse utifrån filmklippet. De ska börja sitt blogginlägg med meningen: *"X är min kompis och hon berättade just för mig att hon fått mens. Hon ska absolut inte skämmas för något som händer i kroppen. Jag tycker att ..."*
3. Om eleverna behöver stöd för att komma igång och skriva kan du ge dem följande utgångspunkter:
 - a. Alla måste kunna gå i skolan även när de har mens, en fläck är inget att skämmas över. Jag hjälper dig.
 - b. Ingen ska behöva bli retad för något som hälften av alla människor i världen genomgår!
 - c. Alla flickor borde ha tillgång till gratis mensskydd, men att be en vuxen köpa det är inget att skämmas för.
 - d. Ingen ska behöva smussa och smyga med att de har mens, varken i skolan eller på jobbet, det är inget att skämmas över. Vi måste hjälpas åt.
4. Sätt eleverna i grupper om 4 och låt dem läsa sina korta berättelser för varandra.
5. De flesta tjejerna i filmen bor inte i Sverige, jämför berättelserna med hur ni tror det kan vara för tjejer i Sverige.
6. Hur kändes det att skriva i "jag-form" om en annan person?

Läs mer om mens som en fråga om flickors rättigheter.

<https://plansverige.org/vart-arbete/fokus-pa-flickor/fakta-om-mens>

BILAGA 1

RABEYA DELAR MED SIG AV SIN KUNSKAP OM MENS

Rabeya var 12 när hon fick sin första mens. Första gången Rabeya såg blod fick hon panik för hon hade ingen aning om vad som hände med hennes kropp. Hade något bitit henne? Var hon sjuk? Fastän hon var rädd och förvirrad tog det emot att prata med någon, särskilt hennes pappa.

Hennes mamma lugnade henne och sa att det var normalt. Men hon varnade samtidigt för att prata om det.

Därmed klev Rabeya in i en värld av tyst lidande, där hennes liv begränsades av regler som funnits i generationer. Hon fick inte äta salt, plocka frukt, närvara vid begravningar, gå till moskén eller ens vara nära gravida kvinnor när hon hade mens. Hon ansågs vara "oren."

Det påverkade hennes skolgång. Hon missade ofta lektioner och hennes betyg försämrades.

Men nu ser Rabeyas liv annorlunda ut – och hela området har förändrats.

Med projektet Stop the Stigma i Bhola-distriktet i Bangladesh har Plan International kunnat slå håll på seglivade myter med hjälp av kunskap och utbildning.

Rabeya lärde sig om menshälsa och hygien och kunde därmed ta makten över sitt eget liv.

Nu sprider hon kunskapen vidare och har utbildat 45 andra flickor för att de inte ska behöva uppleva samma rädsla och isolering som hon en gång gjorde. Hon har också fört kunskapen vidare till sin familj.

"Jag är så stolt över henne," säger hennes pappa. "Hon fyller en kunskapslucka som har funnits för länge." Han är nu ett stort stöd och köper bindor åt henne varje månad.

I ett område där flickor med mens tidigare hölls inne, och fick skämmas, kan de nu röra sig fritt. Där de tidigare använde gamla trasor, har de nu riktiga mensskydd. Och där mens tidigare var tabu, är det nu något som omgivningen förstår och accepterar.



Rabeya från Bangladesh berättar om sin första mens.

BILAGA 2

TRE GENERATIONER OM MENS I BENIN

I Benin där 18-åriga Blanche bor har det hänt mycket sedan mormor Angel fick mens. Angel fick till exempel inte röra vid mat eller dryck som hennes pappa skulle äta eller dricka.

“Männen på den tiden hade andliga amuletter för att skydda sig själva och sina familjer. Amuletterna förlorade sina krafter om flickor och kvinnor som hade mens nuddade dem”, berättar Angel, 80 år. “Vi fick inte gå nära eld för då trodde man att vi skulle blöda ännu mer.”

Blanches mamma, Pierrette, undvek också att äta socker och fett men när hon fick mens var det ingen som hindrade henne från att laga mat till sin pappa. Hennes största bekymmer var bristen på bra mensskydd.

Både Angel och Pierrette fick nöja sig med ett traditionellt mensskydd som bestod av tygtrasor som sattes på ett pärlband och knöts runt höften. De berättar om hur mensskyddet skavde mot huden och gjorde ont.

“Jag gick nästan aldrig ut när jag hade mens”, säger Pierrette, 42 år.

Varken Angel eller Pierrette visste vad mens var innan de fick det. Ingen hade pratat med dem om det. Så när blodet plötsligt kom var det en skrämmande upplevelse.

Blanche var förberedd. Hon är med i Plans ungdomsklubb på sin skola. Hon och hennes kompisar kan prata öppet om mens – de bryter tabun och kan själva komma på lösningar för att göra det lättare för flickor att gå i skolan när de har mens.

Hon slipper också obekväma mensskydd, hon kan både köpa engångsbindor och tunna bekväma tygbindor som hon kan tvätta och använda flera gånger. Men precis som vilken tonårstjej som helst oroar hon sig ändå när hon har mens.

“Jag är rädd för att få fläckar på min skoluniform och att folk ska skratta åt mig”, säger hon.

När hon var yngre stannade hon ofta hemma från skolan av rädsla för att blöda igenom och för att skolans toalett varken hade låsbara dörrar eller rinnande vatten att tvätta sig med. Nu finns det bra toaletter och hon känner sig säkrare i skolan.

“Nu vet jag hur jag ska hantera min mens och hur jag skyddar mig mot oönskade graviditeter”, säger Blanche.



Angel 80 år, Pierrette 42 år och Blanche 18 år från Benin.



www.plansverige.org
Telefon: 08-58 77 55 00

För innehållet ansvarar Plan International Sverige. Denna produktion har finansierats av Sida, Styrelsen för internationellt utvecklingssamarbete och Svenska Postkodlotteriet. Finansierarna delar inte nödvändigtvis de åsikter som här framförs. Ansvaret för innehållet är uteslutande producentens/författarens.

Författare: Mathias Demetriades och Johanna Lund Rockliffe, Enact Sustainable Strategies.
Foto: s 5-6 Viktor Nordenskiöld, övriga Plan International. **Layout:** www.cleardesign.se