

---

## Menstruasjon, skam og kvinnehelse

---

LEDER

TILDE BROCH ØSTBORG

tilde.ostborg@gmail.com

Tilde Broch Østborg er overlege ved Kvinneklinikken, Stavanger universitetssjukehus.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

---

### En fjerdedel av verdens befolkning menstruerer. Dette må vi kunne snakke mer om.

«Psst ... har du en tampong?» Ordene sies dempet og med lett sammenbitte tenner av en kollega som ikke har så lyst til å vagge rundt på vakt med et forløsningsbind fra fødeavdelingen.

Skammen og tabuet som ligger rundt fertile kvinners månedlige, fysiologiske blødning skaper unødig ubehag og skam. Vi ser her til lands at diagnoser som menoragi og endometriose blir stilt sent i forløpet. Internasjonalt ser vi sosial isolasjon, manglende skolegang og i ytterste konsekvens død.

Året var 1992, jeg var ti år, jeg elsket alt som var salt. Et familiemedlem hadde forsøkt å få meg til å slutte å spise rent bordsalt ved å si at for mye salt ville gi meg nyresvikt. Vi var på påskeferie på fjellet. Jeg visste hva menstruasjon var, men da jeg på utedoen så blod i trusa, var det første som slo meg: Han fikk rett. Det var for mye salt. Nyresvikt. Nå dør jeg. Jeg vadet gjennom snøen inn i hytta, og først etter en halvtime med angst skjønte jeg: menses. Det var menses. Vi er en familie som snakker om mye, likevel sa jeg ingenting og gikk skiturer med trusa full av dopapir i en uke.

Det var blitt 2007, jeg var 25 år og hadde kronisk jernmangelanemi. Siden kvinner ikke snakker om hvor mye man blør ved menstruasjon, trodde jeg det var normalt å måtte bruke nattbind om dagen og kombinere med store, grønne tamponger om natten. En velmenende fastlege foreslo p-piller, og jeg ble et iskremspisende troll som gråt av bankreklamer på TV. Det var min storesøster som fortalte meg om Cyklokapron – et medikament som gjorde det mulig å bevege seg uten hele tiden å være redd for å blø gjennom klærne og måtte knaske jerntilskudd kontinuerlig.

Kunnskap om menstruasjonsrelaterte tilstander som menoragi og endometriose er økende blant jenter og kvinner. Likevel går norske kvinner i gjennomsnitt 6–7 år med symptomer på endometriose før diagnosen blir stilt (1), til tross for at hele 2 % får påvist behandlingskrevende endometriose i løpet av livet (2). Historiene går igjen: De er blitt bedt om å «ta en Ibux» eller å «ta seg sammen». Mange har betydelig fravær fra jobb eller skole.

I India regner man med at 23 millioner jenter dropper ut av skolen årlig på grunn av mangel på sanitærprodukter (3), og av de som går på skolen får mange gjentatte urinveisinfeksjoner på grunn av gjenbruk av tøyfiller som bind. I Nepal har menstruerende kvinner vært forvist til små, uoppvarmede hytter under menstruasjon, et rituale kjent som *chhaupadi* (4). Tradisjonen ble gjort ulovlig i 2017, men fortsatt dør jenter og kvinner i hyttene. De fryser i hjel eller pådrar seg livstruende infeksjoner.

Menstrual Health Management (MHM) er et relativt nytt, men raskt voksende felt i internasjonal humanitær virksomhet (5). Tilgang til sanitærprodukter utgjør en stor del av problematikken. Engangsprodukter som bind og tamponger er kostbare. I en studie fant man at 10 % av jenter i rurale Kenya har solgt sex for å få råd til bind eller tamponger (6). Bærekraftige og gjenbrukbare alternativer som menskopp har økende popularitet, og i samarbeid med Redd Barna donerer det norske selskapet CleanCup én kopp for hver solgte kopp til jenter i bl.a. Uganda (7).

Som lege for Kirkens bymisjon i Stavanger forsøkte jeg å gi råd om prevensjon til kvinner i prostitusjon fra Nigeria. Jeg fortalte at det ikke er farlig å hoppe over bortfallsblødninger ved å ta p-piller kontinuerlig eller bruke hormonspiral. De nektet. «Bad blood», sa de, «bad blood stuck inside». Kulturell kommunikasjon er utfordrende, tenkte jeg. Helt til jeg kom på at det samme spørsmålet regelmessig blir stilt av norske jenter på forum som Klara klok og Sex og samfunn.

Manglende informasjon og tabuer rundt menstruasjon synes å transcendere tid, sted, kultur og religion. Nå er det på høy tid å ta bladet fra munnen. Vi er allerede i gang, kanskje særlig på internettfora og i sosiale medier, men vi er på ingen måte i mål. Vi må fortsette å bryte ned tabuene: Vi må snakke mer om menstruasjon.

---

## LITTERATUR

1. Husby GK, Haugen RS, Moen MH. Diagnostic delay in women with pain and endometriosis. *Acta Obstet Gynecol Scand* 2003; 82: 649–53. [PubMed] [CrossRef]
2. Moen MH, Schei B. Epidemiology of endometriosis in a Norwegian county. *Acta Obstet Gynecol Scand* 1997; 76: 559–62. [PubMed][CrossRef]
3. Dutta S. 23 million women drop out of school every year when they start menstruating in India. *New Delhi Television* 28.5.2018. <https://swachhindia.ndtv.com/23-million-women-drop-out-of-school-every-year-when-they-start-menstruating-in-india-17838/> (21.2.2019).

4. Nepal woman and children die in banned 'menstruation hut'. BBC News Asia 10.1.2019. <https://www.bbc.com/news/world-asia-46823289>(21.2.2019).
  5. Tellier S, Hyttel M. Menstrual health management in East and Southern Africa: A review paper. United Nations Population Fund, 2018. <https://esaro.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA%20Review%20Menstrual%20Health%20Management%20Final%2004%20June%202018.pdf> (21.2.2019).
  6. Phillips-Howard PA, Otieno G, Burmen B et al. Menstrual needs and associations with sexual and reproductive risks in rural Kenyan females: A cross-sectional behavioral survey linked with HIV prevalence. *J Womens Health (Larchmt)* 2015; 24: 801–11. [PubMed][CrossRef]
  7. CleanCup. Kjøp én, gi vekk én. <https://cleancup.no/kjop-1-gi-vekk-1/> (21.2.2019).
- 

Publisert: 7. mars 2019. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0158

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 5. juli 2026.