

Dr. Benkovics Júlia – Kráncz Dorottya

MEGVAN
?



Szöveg © Dr. Benkovics Júlia, 2026
Illusztráció © Kráncz Dorottya, 2026
Kiadás © Pagony Kiadó Kft., 2026

1. A MENSTRUÁCIÓS ÉLMÉNY

Ez történik

Az életed termékeny éveiben minden hónapban pár napig vér folyik a testedből, ez a menstruáció. A vérzés a méhedben keletkezik, és a hüvelyeden keresztül jut a külvilágba. És ez teljesen természetes.

A hüvelyed és a vulvád

A hüvelyed a lábad közötti legrugalmasabb, legnagyobb luk. Ha még nem menstruáltál, akkor lehet, hogy nem is találkoztál vele. A hüvelyed egész életedben veled van, de látványosan az első menstruáció alkalmával lép színre.

A hüvelyedet nehéz álló helyzetben megnézni, legjobb, ha fekvé, egy kékítőkör segítségével fedezed fel, így láthatod a vulvád részeit is. A vulvád az egész külső nemi szerved, vagyis az a részed, amit meg tudsz fogni a keziddel.

A hüvelyed kijárata az első menstruáció idején még lehet, hogy nagyon szűk: kiskorodban egy kis szövetcsipke zárja le, ezt szűzhártyának hívják. Van olyan lány, akinek ez a kis szövetrész az első menses idején még feszes, szinte teljesen zárt.

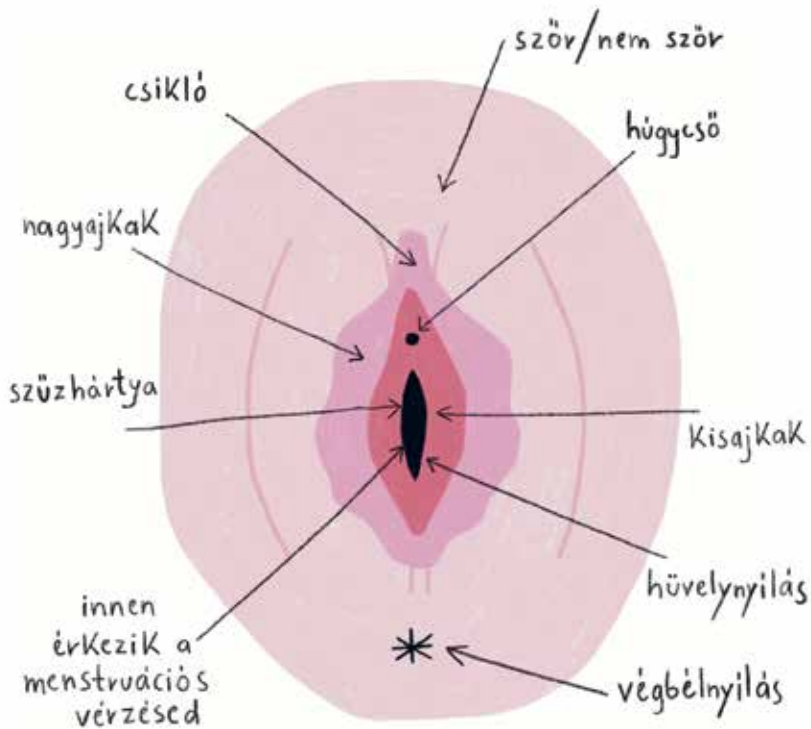
Ha kíváncsi vagy, kézmosás után a mutatóujjaddal megtapinthatod magad: ha lazább a bejárat, egy meleg, zsebszerű helyre jutsz a mutatóujjad hegyével, ez a hüvelyed. Ha úgy érzed, feszes vagy kellemetlen, akkor ráérsz még erre a felfedezőútra.







Így nézel ki:



Az első vérzés ideje

A legtöbb lány 12–13 éves kora között találkozik az első menstruációval, de nem vagyunk egyformák.

Olyan barátnőd is lehet, akinek 10 évesen már volt menses, és van, aki 14 évesen még nincs túl az első vérzésén. Ha még nem jött meg, és szeretnél tervezgetni, kérdezd meg anyukádat, vagy ha van, a nővéredet, nekik mikor

jött meg. A családon belüli tapasztalatok sokszor hasonlóak.

Ha egyedül számolgatnál, kiindulhatsz abból, hogy az első menses kb. 2-3 évvel előzi meg a mellék növekedése.

Ilyen érzés az első

A menstruáció többek között abban is különbözik a pisiléstől és a kakilástól, hogy nem jelez előre egy ingerrel, hanem csak jön. Amikor először megjön, az lehet, hogy furcsa érzés. Ha napközben, álló helyzetben találkozol az első vérzéssel, akkor egy kis nedvességet érezhetsz a bugyidban. Előfordul, hogy észre sem veszed, csak pisilés alkalmával tűnik fel, hogy megjelent az első vérfolt.

Sok nőnek az éjszakai órákban jelentkezik a vérzése. Ilyenkor a legtöbben nem ébrednek fel, hanem reggel, felállva érzik, hogy elindul egy kis meleg folyadék az alsóneműjükbe.

Bármelyik fenti lehetőség előfordulhat veled első alkalommal, de ha a menstruációd igazán nagyszabású belépőben gondolkozik, jelentkezhet edzésen vagy strandolás közben is.

Amíg ismerkedsz a menstruációs élménnyel, valószínű, hogy a vérzésed jó pár alkalommal meglep majd, és átvérzed, ami rajtad van. Ez néha mindenkivel megtörténik. Ahogy egyre rutinosabb leszel, feltűnhet majd egy jellegzetes érzés az alhasadban, ami a legtöbb nőnél megelőzi az első vércseppeket.





A menstruációs vér összetétele

A menstruációs vértől nem kell tartanod: ugyanolyan vér az alapja, mint ami az orrodból folyik, vagy ami egy esés után a térdedből szivárog.

A testedet erek hálózák be, akárhova nézel. Az alkarod, az arcod, a fülcimpád, a szemgolyód, a méhed: a felszín mögött erek szövevénye gondoskodik rólad, az erekben folyó vér tápanyagot és oxigént szállít.

A menstruációs vér különlegessége, hogy a méh belsejében lévő nyálkahártya és egy kis hüvelyváladék is keveredik mellé.

Ha megnézed a betétedet, általában piros vagy barnás folyadéknak látod ezt az egyveleget.

A menstruációs vér állaga

A vér az ereidben folyékony, de ha kijut a testedből, elkezd megalvadni.

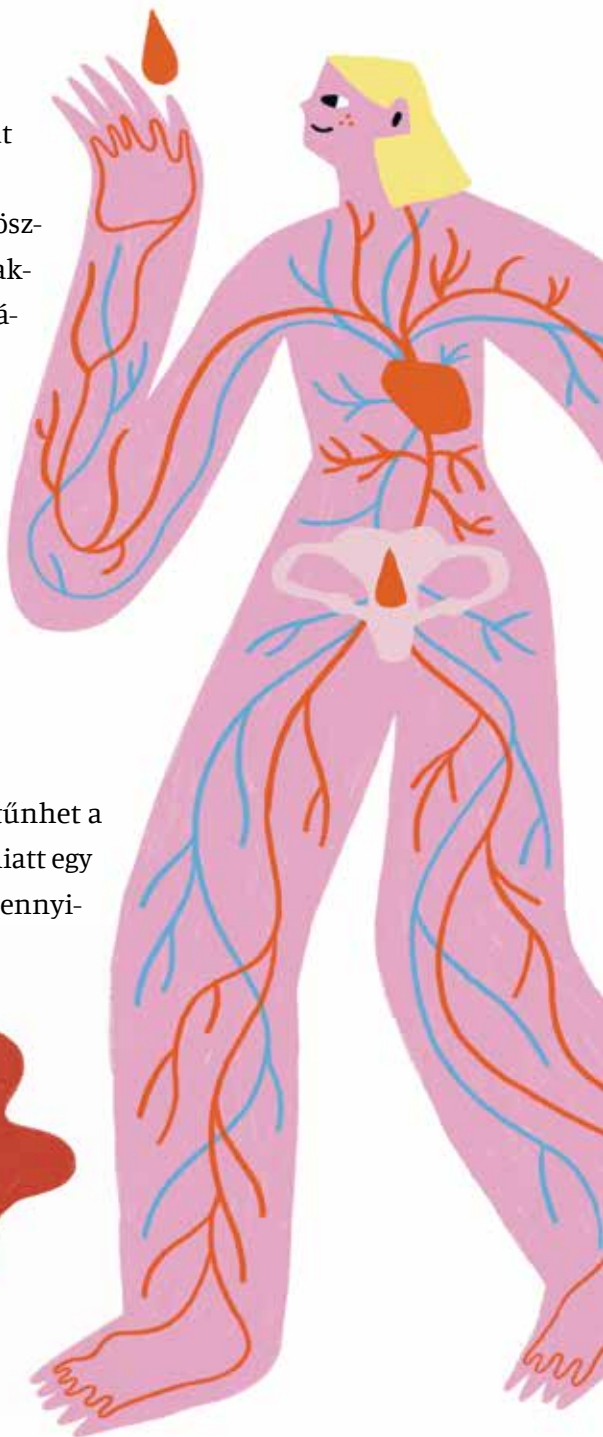
A vér néha kis, zselés darabokba áll össze a betét felszínén. Ha ilyet találsz, akkor a tested egyik legokosabb funkciójával találkozol: a véralvadással.

Ezt már ismered: ha a konyhában szeleteled az almát és belevágasz az ujjadba, nem folyik ki mind az 5 liter véred, hanem a vágás területén a vér gyorsan létrehoz egy hálós szerkezetű dugót, és befoltozza a lukat, amíg meggyógyulsz.

Elvérzünk?

Ha ránézel egy véres betétre, soknak tűnhet a vérveszteség, de a véralvadásos trükk miatt egy egészséges menszes alatt minimális mennyiségű vért veszítünk:

egy ciklus alatt
ez kb. 30-40ml vért
jelent,
ami úgy 2-3 evőkanálnyi





3-7 NAP



23-37 NAPONTA



30-40 ml
(2-3ek)

Ennyi menstruálás vár rád

Egy átlagos menses 3-7 napig tart, érdemes kezdetben úgy készülnöd, hogy havonta egy hetet menstruálással töltesz. A vérzésed ennél kicsit hosszabb és kicsit rövidebb is lesz majd életed során.

Az első vérzés utáni pár évben a tested még gyakorol: a vérzésed 21-45 naponta jelentkezik, és nem teljesen rendszeres. Ez azt jelenti, hogy néha három, néha öt hét után kezdesz vérezni, és ez rendben van így. A legtöbb nő a gyakorlás éveitől 21-35 naponta látja viszont a vérzését.

Jöjjen némi matek!

Tegyük fel, hogy a mensesed 12 évesen jön meg először, és számoljunk úgy, hogy 50 éves korodban utoljára. Ez a magyar átlagos életkor a menses kezdetére és végére. Ez 39 év, aminek során kb. havonta megjön a vérzésed, vagyis

39 év 12 hónappal
számolva az

468

menstruáció életedben

Ha átlagos hosszúságú a vérzésed, vagyis 5 napig tart, az

2340
menstruálással töltött nap
életed során
És 14-19 liter vér

Ha olyan menstruációs rutint alakítasz ki, amiben jól érzed magad, ezek a napok annál könnyebben simulnak majd a többi közé.

Minél többet tudsz, minél kíváncsibban kérdezel, annál valószínűbb, hogy megtalálod a számodra legkényelmesebb menstruációs szokásokat.

