

Samtalekortene er udviklet i et samarbejde mellem **Small Talk – Big Questions™** og **Endometriose Fællesskabet**, for at gøre det nemt for alle, at tale om menstruation, fertilitet og Endometriose. Mange er ikke klar over, at de muligvis går rundt med sygdommen Endometriose - de accepterer at have sindsygt ondt, når de har menstruation, og finder først ud af, at de har sygdommen, når de har svært ved at blive gravide. Vi vil derfor med kortene forsøge at sætte fokus på problemet tidligt, så vi kan hjælpe så mange som muligt - og også hjælpe dem som ikke har Endometriose med en forståelse af sygdommen. Desuden vil vi gerne åbne op for en snak om menstruation blandt alle for også at skabe større forståelse omkring hvad menstruation betyder for den enkelte hver måned - og hvor forskelligt det kan opleves. Mange kender ikke sygdommen Endometriose - de accepterer blot at have sindsygt ondt...

Hvis du har et spørgsmål omkring din krop, menstruation eller seksualitet, hvem spørger du så til råds?

If you have a question related to your body, your period or sexuality, who do you ask for advice?



Hvad ved du om menstruationscyklusser og ægløsning?

What do you know about the menstrual cycle and ovulation?



Synes du det er pinligt at købe menstruationsprodukter? Hvorfor/hvorfor ikke?

Do you find it embarrassing to purchase tampons etc? Why/why not?



Din veninde har en rød plet på sine hvide bukser. Hun har ikke selv opdaget det - hvad gør du?

Your friend has a red spot on her white pants, but she doesn't know - what do you do?



Hvilke underlivs- eller kønssygdomme har du hørt om?

Have you heard of any women's diseases or sexually transmitted diseases? Which ones?



PMS dækker bl.a. over de humørsvingninger og andre hormonelle udsving, man kan få ifm. menstruationen. Har du oplevet PMS?

PMS is what you call the mood swings and other hormonal issues related to your period. Have you experienced PMS?



Kan man dyrke sex, når man har menstruation?

What do you think about having sex while you have your period?



Hvad gør du, hvis din menstruation gør så ondt, at du ikke kan passe din skole?

What do you do, if your menstrual pain stops you from going to school?



Har du en ynglingsnack, når du har menstruation?

Do you have a favorite snack when you are having your period?



I hvilken alder fik du menstruation?

How old were you, when your menstrual periods started?



Hvad gør du for at lindre menstruations-smerter, og har du prøvet en varmepude?

How do you ease menstrual pain?
Have you tried a warm patch?



Hvem har lært dig, hvad du skal gøre, når du får din menstruation første gang?

Who taught you what to do when getting your period for the first time?



Hvordan håndterer du menstruationssmerter?

How do you cope with menstrual pain?



Beskriv din mest pinlige episode med menstruation.

Describe your most embarrassing episode involving your period.



Hvor har du dine menstruationsprodukter, når du går på toilettet?

Where do you keep your products for your period when going to the toilet?



Taler du med veninder eller nogen derhjemme om at have menstruation?

Do you talk to your friends or someone in your family about your menstrual period?



Hvad synes du om menstruations-
produkter såsom bind eller tamponer
og menstruationskopper?

What do you think of the
products made for your period?



Kender du nogen, som har mange
menstruationssmerter?
Hvis ja, hvad gør du for at hjælpe dem?

Do you know someone who
suffers from severe period pain?
What do you do to help?



Er du bange for måske
ikke at kunne få børn?

Are you afraid of not
being able to have kids?



Oplever du at være mere
træt end dine venner?
Hvis ja, taler I om hvorfor?

Do you experience feeling
more tired than your friend?
Do you talk about why?



Hvad har du hørt om endometriose?

What do you know about endometriosis?



Hvilke ord bruger du
om menstruation?

Which words do you use
about your menstrual period?



Hvad er smerte eller smertefuldt for dig?

What is pain or painful to you?



Du ligger og kysser med den søde fra
parallelklassen. Du/hun fik din/sin
menstruation i går - hvad tænker du om det?

You're making out with your sweetheart.
You/she had your/her period yesterday
- what do you think of that?



Er det pinligt at tale
om menstruation?

Is it embarrassing to talk
about a woman's period?

