

## JEG SKAL HAVE CHOKOLADE!

Anette Wiingreen er fast besluttet på, at hendes menstruation ikke skal bestemme over hendes liv.

"Jeg har det egentlig fint med min menstruation i den alder, jeg har nu. Den er et naturligt onde og en del af mig, og jeg tænker ikke så meget over det," fortæller Anette.

Hun spiser p-piller, og derfor er hendes menstruation meget regelmæssig. Et sikkert menstruations-tegn for hende er en trang til chokolade.

"Dagen før, jeg skal have menstruation, får jeg trang til chokolade eller andet sødt. Og jeg SKAL have det, ellers kan jeg slet ikke lade være med at tænke på det," forklarer Anette, som derudover kun lider af spændingshovedpine på menstruationens andendag.

Og Anette er fast besluttet på, at menstruationen ikke skal sætte begrænsninger i hendes liv og muligheder for at dyrke sport.

"Min menstruation skal ikke styre mit liv, og jeg dyrker sport, som jeg plejer."

En pinlig episode for næsten 20 år siden har dog sat sit spor.

"I gymnasiet, før jeg spiste p-piller, havde jeg mere uregelmæssig menstruation. En dag cyklede jeg til gymnasiet, og da mit klasseværelse lå på 3. sal, skulle jeg op ad en masse trapper. Da jeg skulle til at sætte mig på min plads, var der en af de andre piger, der hviskede til mig, at jeg havde en stor rød plet bagpå. Og ja, jeg havde hvide bukser på. En af pigerne havde et bind, men jeg måtte køre hjem igen. Den historie har gjort, at jeg altid har bind med - i min sportstaske, håndtaske og arbejdstaske," fortæller Anette.

En sjælden gang oplever hun mænd, som antyder, at det nok er ved at være den tid på måneden.

"Jeg bliver vred, når jeg fra en mand bliver mødt med, at jeg nok har PMS. Det er ganske enkelt undertrykkende, og jeg har lagt mærke til, at sådan et udsagn ofte kommer, når kvinder giver udtryk for skarpe holdninger. Faktisk taler man ikke om menstruation, det er tabuiseret, og hvorfor er det egentlig det? Kvinder skal mere på banen, det er da vores krop!"

### Hvad er PMS?

**PMS står for Præmenstruelt Syndrom.**

Det er et problem, mange kvinder slås med i perioden fra æggløsningen og 14 dage frem, til menstruation kommer igen.

Stort set alle kvinder oplever PMS, men symptomerne er ofte værst for kvinder i 30'erne, hvor kvinderne typisk har små børn, karriere og ting om ørerne. 5-10 % bliver påvirket af PMS i svær grad.

De fysiske symptomer kan være fornemmelse af væskeophobning eller oppustethed i maven, 1-2 kilo ekstra på vægten (som forsvinder igen, når menstruationen kommer), brystspændinger, tyngdefornemmelse i underlivet eller hovedpine, som kan gå over i migræne. Symptomerne forsvinder, når menstruationen kommer.

Psykiske symptomer kan være humørsvingninger, irritabilitet, rastløshed og aggressivitet.

"Da jeg skulle til at sætte mig på min plads, var der en pige, der hviskede til mig, at jeg havde en stor rød plet bagpå. Og ja, jeg havde hvide bukser på."

FACTS

**Navn:** Anette Wiingreen

**Alder:** 35 år

**Privat:** Er forlovet, ingen børn

**Job:** Er uddannet cand.mag og coach. Har egen virksomhed: [www.anettewiingreen.dk](http://www.anettewiingreen.dk)

**By:** Hedehusene

**Menstruation:** Fik menstruation som 14-årig