

WAŻNE DOJRZEWANIE

Menstruacja

Wstęp



Anna Frankowska
Dyrektorka Działu
Projektów Pomocowych



Joanna
Maliszewska-Mazek
Specjalistka ds.
Projektów Pomocowych



Marta Tomaszewska
Dyrektorka Działu
Projektów Edukacyjnych

Kulczyk Foundation wspiera projekty mające na celu wzmocnienie pozycji kobiet w obliczu dyskryminacji i stygmatyzacji, jakich doświadczają w różnych sferach życia zawodowego i społecznego. Fundacja kładzie szczególny nacisk na walkę z ubóstwem i wykluczeniem menstruacyjnym. Problem ten dotyka kobiet na całym świecie, zarówno w krajach rozwijających się, jak i rozwiniętych, oraz negatywnie wpływa niemal na każdy aspekt ich życia. Ubóstwo i wykluczenie menstruacyjne to temat często nieznanym lub bagatelizowany. W uproszczeniu oznacza niewystarczający dostęp do środków higienicznych stosowanych podczas miesiączki (lub w skrajnych przypadkach zupełny jego brak) oraz wynikające z niego wykluczenie społeczne, np. problemy z aktywnym funkcjonowaniem w codziennym życiu – chodzeniu do szkoły czy pracy.

Wyzwaniem jest też częsty brak wiedzy na temat dojrzewania. W okresie dorastania, kiedy rodzi się najwięcej pytań i obaw, wiele dzieci i nastolatków jest zdanych wyłącznie na siebie. Chcąc się czegoś dowiedzieć, sięgają po wiedzę pochodzącą od rówieśników lub z Internetu. W ten sposób dochodzi do sytuacji, gdy wiedzę o nas samych, o naszej naturze czerpiemy z niesprawdzonych źródeł.

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku! Przypomnij sobie czasy własnego dorastania. Co wtedy wiedziałaś(-eś) o sobie, o tym, jak wraz z dojrzewaniem zmienia się ciało? Skąd czerpałaś(-eś) tę wiedzę? Jakie były Twoje doświadczenia? Czy miałaś(-eś) z kim o tym porozmawiać?

A teraz zadaj sobie pytanie, jak chcesz, żeby było...

„Byłam w Nepalu na lekcji, podczas której nauczyciel tłumaczył, jak funkcjonuje organizm kobiet. W dziewczynkach była odwaga i ciekawość. Chłopcy byli zagubieni, wstydzili się, patrzyli na tablice anatomiczne ze strachem. Ale nie było w nich ani agresji, ani pogardy, ani niechęci”* – pisze w swoim felietonie Dominika Kulczyk. Wzięcie tematu „na warsztat”, pozwolenie na zadawanie pytań, na ciekawość siebie samych, stworzenie przestrzeni do rozmowy w atmosferze życzliwości i otwartości, to już pierwszy krok do odtabuizowania okresu i dojrzewania, który jest przecież normalnym etapem życia. Wymaga to oczywiście pewnej wrażliwości i delikatności, ale też sprawdzonej wiedzy.

Zapraszamy do zapoznania się z wybranymi tekstami, których lektura skłoni Was być może do większej uważności na dziewczynki i kobiety w najbliższym otoczeniu. Może w Waszej placówce zorganizujecie koszyczek ze środkami higienicznymi. Zachęcamy Was też do podjęcia tematu dojrzewania ze swoimi uczennicami i uczniami. Macie szansę swoją postawą pomóc im zdobyć się na odwagę i zadać pytania, które ich nurtują. To nie jest łatwa i jednorazowa lekcja, jednak wierzymy, że ma ona głęboki sens. Życzymy Wam, byście dla Waszych uczennic i Waszych uczniów byli nauczycielami godnymi zaufania również w obszarze rozmów o dojrzewaniu.

*Zachęcamy do obejrzenia odcinka „Efekt Domina” z Nepalu [tutaj](#).

MENSTRUACJA W POLSCE: TABU, ZABOBONY I STYGMATYZACJA



Brak informacji i rzetelnej wiedzy, poczucie wstydu i upokorzenia, liczne przesady, czy ograniczony dostęp do podpasek. Tak, to menstruacja w Polsce. Taki jest obraz, który wyłania się z wyników badań społecznych na temat postrzegania okresu, przeprowadzonych na zlecenie Kulczyk Foundation przez firmę badawczą Difference.

Badanie zostało zrealizowane w lutym 2020 roku i objęło terytorium całej Polski. Polegało zarówno na analizie ilościowej, jak i jakościowej. Tej pierwszej poddano wypowiedzi blisko półtora tysiąca osób, m.in. nastolatków, dorosłych kobiet, ale także mężczyzn. W analizie jakościowej wykorzystane zostały opinie ponad 90 osób, w tym m.in. ekspertek, nastolatków i dorosłych kobiet. W ten sposób badacze otrzymali obraz i skalę wykluczenia oraz ubóstwa menstruacyjnego w zakresie ekonomicznym, społecznym i edukacyjnym.

Wyniki badania pokazują, że w polskim społeczeństwie miesiączka wciąż pozostaje obszarem kulturowego tabu. 42% badanych kobiet przyznało, że w ich rodzinnym domu o okresie nie mówi się lub nie mówiło wcale. Pomimo deklarowanej akceptacji menstruacji jako zjawiska biologicznego, dla wielu kobiet wciąż pozostaje ona tematem wstydliwym, o którym się nie rozmawia.

Co trzecia nastolatka nie jest psychicznie gotowa na nadejście pierwszej miesiączki. O okresie wciąż mówi się niewiele, a sposób, w jaki matki przygotowują do niego swoje córki, zwykle jest niewystarczający. Co na to szkoła? Szkoła rzadko uczy, jeszcze rzadziej wspiera.

Z uwagi na nieuwzględnienie przygotowania do pierwszej miesiączki w podstawie programowej oraz wrażliwość samego tematu nie poświęca się jemu zbyt wiele uwagi. Zajęcia WDŻ nie spełniają swojej roli, odbywają się w godzinach porannych lub popołudniowych, co wpływa na ich niską frekwencję. Ponadto często prowadzone są przez osoby, które nie mają odpowiedniego przygotowania i same są onieśmiałe tematem.

Dojrzewające dziewczynki nierzadko doświadczają w szkole przemocy psychicznej ze strony rówieśników, co może mieć negatywny wpływ na ich życie seksualne w przyszłości. Brak edukacji i tabuizacja miesiączki powodują, że staje się ona obiektem kpin i żartów ze strony chłopców.

Ponadto, dziewczynki w szkołach często nie mają odpowiednich warunków, aby móc w pełni dbać o higienę. Utrudniony dostęp do podpasek, brak papieru toaletowego czy przeludnione toalety to tylko niektóre problemy, z jakimi borykają się polskie uczennice.

Wszystko to powoduje, że w okresie dorastania, kiedy rodzi się wiele pytań i obaw, wiele dziewczynek jest zdanych wyłącznie na siebie.

Badanie pokazało również, że co piątej dorosłej Polce zdarza się nie posiadać środków na zakup podpasek. Fakt ten ma znaczenie nie tylko z punktu widzenia finansowego. Dostęp do artykułów higienicznych przede wszystkim daje kobietom i dziewczętom poczucie pewności siebie oraz umożliwia im kontynuowanie edukacji, także podczas menstruacji.

Szczególnie zaskakujące jest że, w Polsce nadal funkcjonuje wiele mitów i stereotypów na temat menstruacji, które utwierdzają zarówno kobiety, jak i mężczyzn w błędnych przekonaniach, a tym samym utrwalają ich niewłaściwe postawy względem miesiączki. Co piąta badana nastolatka uważa, że podczas okresu nie można zajść w ciążę, a co piąta dorosła kobieta wierzy, że w jego trakcie nie powinno się piec ciast czy kisić ogórków.



Co piąta badana nastolatka uważa, że podczas okresu nie można zajść w ciążę, a co piąta dorosła kobieta wierzy, że w jego trakcie nie powinno się piec ciast czy kisić ogórków.



TRZYMAJ KOLANKA RAZEM

Nierówności zaczynają się już w domu. Miesiączkująca dziewczyna bywa traktowana jako obciążona fizjologią, w przeciwieństwie do brata. Albo odwrotnie: zwalniana z obowiązków, bo ma „te dni”. Rozmowa Aleksandry Lewińskiej z Magdaleną Grabowską.

Magdalena Grabowska – psycholożka i seksuolożka, wykłada na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

Gorąco zapraszamy do zapoznania się z pełną treścią artykułów. Dla najbardziej zabieganych przygotowaliśmy najważniejsze, według nas, informacje w punktach.

- » „Masz pierwszą miesiączkę, to teraz jesteś już kobietą” – to najczęściej pierwszy moment, kiedy menstruacja podlega stereotypizacji. Sam komunikat nie tylko jest dla dziewczynki niezrozumiały, ale może również ją krzywdzić.
- » W polskich domach najbardziej popularny jest model wychowania seksualnego oparty na otwartości i rozmowie w ramach jednej płci. Mamy z córkami, a ojcowie z synami. Ten styl ma jedną potężną wadę – rodzice przekazują nie wiedzę, ale swoje doświadczenia.
- » Jeśli się mówi o miesiączce na lekcjach, to zbyt mało i wyłącznie z dziewczynkami. A przecież chłopcy żyją w społeczeństwie i kontakt z miesiączkującymi kobietami ich nie ominie. Wprowadzamy tabu już na poziomie edukacji.
- » Wielu mężczyzn czerpie wiedzę z internetu, a tam aż roi się od mitów i stereotypów. Wpływają one na nierówne traktowanie, co zaczyna się często już w okresie dorastania.

„Masz pierwszą miesiączkę, to teraz jesteś już kobietą”. Usłyszała to pani? Oczywiście, jak wiele koleżanek.

I do dziś wiele dziewczynek to zdanie słyszy. Niestety.

Niestety?

To najczęściej pierwszy moment, kiedy menstruacja podlega stereotypizacji. A sam komunikat nie tylko jest dla dziewczynki niezrozumiały, ale też może wyrządzić krzywdę.

Bo?

Bo miesiączkująca 12-latka nie jest kobietą, tylko dzieckiem, które ma okres! Tym bardziej przedwcześnie miesiączkująca dziewięciolatka. Rodzice mają tendencję do traktowania miesiączkujących dzieci jako bardziej dojrzałych, niż są. Krwawienie sprawia, że w nastolatce z dnia na dzień widzą kobietę. I narzucają rygory: „O, teraz trzeba na ciebie uważać, bo zajdziesz w ciążę”, a jednocześnie stawiają wymagania, które – w ich rozumieniu – wiążą się z kobiecością. „Nie przeklinaj, nie okazuj złości. Jak siadasz, to kolanka razem”, mimo że do wczoraj byłaś słodką łobuziarą wspinającą się z chłopakami po drzewach. Teraz jesteś kobietką.

12-latka słyszy też: skoro kobietą, to już nie dzieckiem.

I rozumie, że od teraz powinna zachowywać się jak osoba dorosła, choć przecież nie ma żadnych kompetencji społecznych i emocjonalnych ku temu. W niektórych domach jednocześnie to moment, gdy rodzice przekazują dziewczynce wszystkie swoje przekonania co do kobiecości: „Teraz zobaczysz, co to znaczy być kobietą: krwawienie co miesiąc, potem porody, ból. I tak do pięćdziesiątki”. Z faktu biologicznego, świadczącego wyłącznie o prawidłowym rozwoju, robimy granicę, za którą zaczyna się „wielka kobieca boleść”.

Gdy synkowi „rzuca się wąs”, reagujemy inaczej?

Zdarza się, że chłopcy też słyszą komunikat: „Jesteś mężczyzną, więc musisz być samodzielny, radzić sobie sam”. A przecież 14-latek jeszcze sobie sam nie poradzi, odbiera mu to poczucie bezpieczeństwa. Jest też opcja brutalniejsza: „Zobaczysz, co to znaczy być mężczyzną, całe życie wszystko będzie na twojej głowie, będziesz musiał utrzymać rodzinę, na twoich barkach będą wszystkie trudne życiowe decyzje”. Też niełatwe. Ale dziewczynki doświadczają tego upupienia częściej, bo też moment, w którym rodzic czuje, że nadszedł czas, by to powiedzieć, jest bardzo wyrazisty.

Rodzic? Chyba najczęściej matka?

W polskich domach są trzy style wychowania seksualnego. Dominuje jeden, dwa pozostałe, czyli bardzo otwarty i wspierający oraz rygorystyczny, w którym o seksualności nie mówi się wcale, od lat są na obrzeżach. Ten najczęściej spotykany w literaturze opisujemy jako „oparty na otwartości i interakcji w ramach jednej płci”. Chodzi o to, że wychowanie seksualne jest prowadzone w parach jedнопłciowych. Dziewczynki rozmawiają z mamami, chłopcy z ojcami. Dopuszczalna jest kombinacja matka – syn, ale rzadko idzie to na skos w drugą stronę.

Ten styl ma jedną potężną wadę: rodzice przekazują nie wiedzę, ale swoje doświadczenia. Jeśli matka cierpi na dużo dolegliwości związanych z menstruacją, to mówi córce, że miesiączka oznacza ból kręgosłupa, głowy, piersi, że człowiek czuje się wtedy zdechły, a dziewczyna czeka na pierwszą menstruację jak na dopust boży. A przecież to może jej nie dotyczyć.

Ale przecież często mówi się o tym, że w nieformalnej edukacji wymiana doświadczeń jest cenniejsza niż encyklopedyczna wiedza.

Jasne, ale to nie dotyczy sfery seksualności! Tu opowiadając o własnych odczuciach, przekazujemy swoje postawy i preferencje. A miesiączka jest faktem biologicznym. I tak powinna być traktowana. Nie jest tak, że dla wszystkich jest cierpieniem. Niektóre z nas przecież niemal nie zauważają, że mają okres.

Ale takich, które czas menstruacji lubią, nie znam.

Bo co tu lubić? To jak zamknięte koło: nie przechodzi nam nawet przez gardło stwierdzenie o „lubieniu miesiączki”, bo żyjemy w świecie, w którym ona wciąż jest tabu, a skoro jej nie lubimy i nie mówimy o niej otwarcie, tym bardziej przyczyniamy się do tego, by ze strefy tabu nie wyszła. A właśnie ta tabuizacja powoduje nierówności, zarówno w życiu szkolnym, domowym, jak i później zawodowym.



Dla kogo to tabu?

I dla młodych, i dla dorosłych. Nastolatki potajemnie wyciągają podpaski z plecaków, ja też z tamponem w rękę nie przemaszerowałam jeszcze korytarzami uczelni. O tym, jak wielkie to tabu, świadczą choćby reakcje na reklamy środków higienicznych dla kobiet. Pamięta pani petycje, by nie emitować ich w porze obiadowej? A przecież dla połowy polskiego społeczeństwa menstruacja to coś, czego doświadczają co miesiąc.

To tabu powstało w dawnych czasach, gdy miesięczkę wiązano z nieczystością kobiety, co podtrzymało i umocniło wiele późniejszych systemów religijnych. W ortodoksyjnym judaizmie kobieta musi się rytualnie oczyszczać po okresie do dziś.

W katolicyzmie ten wątek chyba się wyciszył.

Nie byłabym tak optymistyczna. To wciąż religia mężczyzn.

Tabuizacja menstruacji wynika ogólnie z tego, że żyjemy w kulturze androcentrycznej, wyżej ceniącej wartości związane z męskością. Dlatego te elementy magicznego myślenia, krążące wokół nieczystości miesięczkujących kobiet, wciąż mają się tak dobrze.

Z raportu Kulczyk Foundation wynika, że miesięczka to duży problem dla nastolatek w szkole.

Mamy XXI wiek, a w szkołach, nie dość, że czasem brakuje nawet papieru toaletowego, to nie ma w toaletach podpasek i tamponów. W Skandynawii to standard. Bo to przecież normalne, że o wzięciu ze sobą podpaski można zapomnieć, a nieregularny okres może zaskoczyć.

W szkole, w której o miesięczce nie mówi się wcale albo tylko z dziewczętami, ogólnodostępne podpaski byłyby sensacją.

Pewnie przez pierwszy miesiąc fruwałyby po korytarzach, ale z czasem uczniowie przyjąłby ten przedmiot jako oczywisty. Od czegoś trzeba zacząć, może właśnie od sensacji. Ale dałoby się jej pewnie uniknąć, gdyby edukacja na lekcjach WDŻ była rzetelna. Niestety, jeśli się mówi na lekcjach o miesięczce, to zbyt mało i wyłącznie z dziewczętami. A przecież chłopcy żyją w społeczeństwie, kontakt z miesięczkującymi kobietami ich nie ominie, po drugie – w większości to osoby heteroseksualne, będą mieć kontakt z miesięczkującymi partnerkami. Wprowadzamy tabu już na poziomie edukacji. Ich wiedza o menstruacji to informacje o doświadczeniach bliskich im kobiet. Jeśli partnerka „wykrwawia się co miesiąc”, uważają, że wszystkie kobiety cierpią. Jeżeli nie ma dolegliwości, twierdzą, że te, które się skarżą, histeryzują. Wielu czerpie wiedzę z internetu, a tam aż się roi od mitów i stereotypów.

Które mity i stereotypy są najbardziej żywe?

Wśród nastolatków najczęściej powtarzany mit to ten, że nie można zajść w ciążę w czasie miesiączki. Ale we wszystkich pokoleniach bardzo silne jest przekonanie, że miesiączka to coś, co musimy ukryć. I że jeśli podpaska się przesunie i na spodniach będzie miała czerwoną plamę, to będzie blamaż roku. W USA furorę robią majtki wchłaniające krew, w których nie trzeba nosić podpasek. Polskie reakcje? „Nigdy w życiu! Bardzo bałabym się, że przeciekną, poplamie się, ktoś się domysli, że miesiączkuję” – piszą kobiety na forach. Z podobnych powodów niechętnie korzystamy z kubeczków menstruacyjnych. Przez tabu, że nie można mieć żadnych oznak miesiączkowania, kobiety w Polsce nie sięgają po nowoczesne środki. A wystarczy odczarować ten strach: jak się ciuch poplamie, to się go wypierze. Kropka.

Mnie jednak najbardziej niepokoją stereotypy związane z PMS.

Jakie?

Fundamentalne! Istnieje wiele dolegliwości na poziomie fizjologicznym, związanych z miesiączką, ale na poziomie emocjonalnym, psychicznym – nie. To wykazały już pod koniec lat 80. gruntowne, prowadzone dobrą metodologią badania. Zmiany w nastroju mogą być jedynie prostą reakcją na ból czy fizyczne napięcie. A jednak lubimy tłumaczyć chwiejność nastrojów napięciem przedmiesiączkowym, pozwalać sobie na mniejszą kontrolę. Fajnie i dość wygodnie jest wierzyć w PMS, ale to miecz obosieczny chętnie wykorzystywany przez mężczyzn: „Histeryzuje, bo zbliża jej się okres”. Te wszystkie mity i stereotypy wpływają na nierówne traktowanie, co zaczyna się często już w okresie dorastania.

W jaki sposób?

Znam domy, w których faworyzuje się brata jako tego, który jest wolny od zaprzątnięcia swoją fizjologią. Ale zdarzają się przegięcia w drugą stronę. Są rodziny, w których na czas miesiączki obowiązki dziewczynki przejmuje brat. Mam wątpliwość, czy dawanie ekstra przywilejów jest właściwą drogą. Nie mówię o sytuacji, gdy nastolatka zwija się z bólu. Ale jeśli menstruacja nie jest dla niej fizycznym problemem, to nie widzę powodu, by traktować ją inaczej. Nadajemy charakter mistyczny miesiączce, uznając, że to moment, w którym życie zamiera. A przecież wkrótce się przekona, że może mieć miesiączkę podczas sprawdzianu, matury, ważnej randki. Pracy z tego powodu też nie rzuci.

Dlatego nie jestem zwolenniczką zwalniania się z wf. tylko dlatego, że dziewczyna miesiączkuje. Powodem mogą być bolesne skurcze, a nie sama menstruacja. Robimy sobie krzywdę, wyłączając się z aktywności, a jednocześnie oczekując, by miesiączka była traktowana jako coś normalnego.

Ale część kobiet chciałaby nawet wprowadzenia „urlopu menstruacyjnego”.

Pojedyncze firmy go wprowadzają. I nie zawsze to fanaberia. Tam, gdzie kobiety wykonują pracę fizyczną, obciążającą, w trudnych warunkach – to sensowne. Ale w większości – nie. Jeśli kobieta ma bolesne skurcze albo potężnie boli ją głowa, to jest powód do wzięcia urlopu czy chorobowego, nie samo krwawienie. Zresztą, część kobiet nie tylko wstydzi się, ale wręcz boi mówić o objawach, by nie być traktowaną jako pracownik drugiej kategorii. *„I tak nimi jesteśmy, bo zachodzimy w ciążę. I tego ukryć się nie da”* – myślą. Dążąc do równości, nauczyłyśmy się skrzętnie ukrywać objawy kobiecości. I namawiam nie do tego, by robić z siebie księżniczkę przez kilka dni w miesiącu, ale by żyć zgodnie z zasadą: *„Inni, ale równi”*. I pozwalać sobie na słabsze funkcjonowanie przez czas miesiączki, jeśli coś nas boli.

Powiedzenie szefowi: „Dziś jestem osłabiona, mam okres, bądź wyrozumiały”, wielu z nas trudno sobie wyobrazić.

To zależy od naszej otwartości w zakresie mówienia o fizjologii. Jeśli nie mam kłopotu z tym, żeby powiedzieć: *„Przepraszam, szefie, dziś funkcjonuję słabiej, bo jelita mi wykręca”*, to nie ma powodu, by nie powiedzieć: *„Mam pierwszy dzień okresu, moje 100 proc. dziś jest niższe niż wczoraj”*.



NO I WYLAŁA AMAZONKA

W reklamach kobiety wciąż mówią: „Mam te dni”. Żadna z nastoletnich bohaterek Musierowicz nie miesiączkuje.

Autorka: Aleksandra Lewińska.

Gorąco zapraszamy do zapoznania się z pełną treścią artykułów. Dla najbardziej zabieganych przygotowaliśmy najważniejsze, według nas, informacje w punktach.

- » Żadna z ponad 30 bohaterek książek Małgorzaty Musierowicz nie miesiączkuje. W reklamach kobiety wciąż mówią: „Mam te dni”. Jeśli już o menstruacji rozmawiamy, to dominuje narracja fizjologiczna.
- » Pierwsza miesiączka to dla wielu młodych Polek wciąż trudne doświadczenie. Obarczone wstydem, lękiem i samotnością.
- » Matki dzielą się na trzy grupy. Pierwsza: matki nieobecne, wycofane, niepotrafiące rozmawiać. Druga: matki „techniczne”. Powiedzą, co i jak, ale w tej rozmowie nie ma miejsca na dodatkowe pytania. Ostatnia grupa to matki wspierające. To te, które celebrować pierwszą miesiączkę córki, uważają, że to ważny moment w procesie dorastania.
- » Problem ubóstwa menstruacyjnego dotyka kobiet na całym świecie. Mają go, m.in. nastolatki skonfliktowane z rodzicami, kobiety uciekające z przemocowych związków, pozbawione środków do życia, te, które straciły pracę. Istnieje również grupa kobiet wykluczonych, np. w kryzysie bezdomności, w przypadku których z góry możemy założyć, że mają utrudniony dostęp do środków higienicznych. I grupa kobiet bardzo ubogich, które muszą wybierać: kupić chleb czy podpaski.

Gdy dojrzewałam, krew miesięczna była niebieska. W reklamach, które budziły spore kontrowersje. Chłopcy na szkolnym boisku wołali za nami: „Zawsze sucho, zawsze czysto, zawsze pewnie!”, i strasznie ich to bawiło. W szkole o miesiączce usłyszałam raz. Na biologii. Miałam to szczęście, że mama rozmawiała ze mną otwarcie. I pierwsza krew mnie nie przerażała. Ale z tatą nie zamieniłam o miesiączce słowa.

To było w latach 90. Dziś nastolatki dojrzewają w innym świecie. O okresie opowiadają blogerki, artystki, rozmawia się na WDŻ, a my jesteśmy matkami bardziej świadomymi i otwartymi. Prawda?

Raport przygotowany na zlecenie Kulczyk Foundation pokazuje czarno na białym, że co najmniej półprawda. Wciąż, idąc do toalety zmienić podpaskę, chowamy ją wstydliwie w mankiet czy do kieszeni. Wciąż są nastolatki, które pierwsza miesiączka totalnie zaskakuje i nie mają z kim o niej porozmawiać.

WCIAŻ TABU

Rzadko pisze się o niej nawet w kolorowych magazynach. Jeśli już, to w artykułach sponsorowanych, reklamujących leki przeciwbólowe, rozkurczowe, podpaski czy tampony. W serialach są tematy niepełnosprawności, homoseksualizmu, a miesiączka to wciąż wielka nieobecna. Podobnie w literaturze młodzieżowej. Dla przykładu: żadna z ponad 30 bohaterek książek Małgorzaty Musierowicz nie miesiączkuje. W reklamach kobiety wciąż mówią: „*Mam te dni*”. Jeśli już o menstruacji rozmawiamy, to dominuje narracja fizjologiczna. Nie dyskutujemy o tym, co to oznacza dla kobiety, z jakimi emocjami się wiąże. O tym można pogadać z przyjaciółką. Ale też nie w każdym środowisku. W wielu nie jest przekazywana wiedza medyczna, brakuje transferu doświadczeń między kobietami. Bo po co o tym mówić? Nie dość, że intymne, to... obrzydliwe.

Tak, nawet w kobiecej narracji splata się wątek wstydu i obrzydzenia. 40 proc. kobiet dba o to, żeby nikt nie widział, że idą do toalety z podpaską czy tamponem. Co trzecia z nas – by nikt się nie dowiedział, że ma miesiączkę, a 14 proc. boi się, że ktoś ze znajomych zobaczy, że kupuje podpaski.

A te, które próbują o menstruacji mówić inaczej, spotyka społeczny hejt. Pamiętacie okładkę „Wysokich Obcasów” z białymi majtkami z czerwoną plamą brokatu? Część kobiet powiedziała: obrzydliwe. „*Szkoda, że nie pokazałyście tam rozmazanego gówna*” – pisały. Miesiączka w naszej kulturze to wciąż kozioł ofiarny. Negatywne komentarze pojawiające się w reakcji na realistyczne przedstawienia miesiączki to „*rytualne stawanie po stronie silniejszego*”, dystansowanie się wobec własnej menstruacji postrzeganej jako coś ohydneho, obrzydliwego – to jedna z wypowiedzi w wywiadach przeprowadzonych przez firmę badawczą Difference, która przygotowała raport. Przeanalizowała zjawisko wykluczenia i ubóstwa menstruacyjnego w trzech obszarach: ekonomicznym, społecznym i edukacyjnym. Po co?

Kulczyk Foundation wspiera projekty mające wzmocnić pozycję kobiet w obliczu dyskryminacji i stygmatyzacji, jakich doświadczają w różnych dziedzinach życia. Nacisk kładzie na walkę z ubóstwem i wykluczeniem menstruacyjnym, ponieważ problem dotyka kobiety na całym świecie oraz negatywnie wpływa niemal na każdy aspekt ich życia. Autorzy raportu rozmawiali z ekspertami, nastolatkami, studentkami, młodymi kobietami, matkami nastolatek. Z mężczyznami też.

KARMAZYNOWY PRZYPLÝW

Jak rozmawiamy o miesiączce? 42 proc. kobiet przyznało, że w domu rodzinnym nie mówiło się o niej wcale. 25 proc. – że to temat krępujący. A jeśli już o menstruacji mówimy, to jak? Autorzy wyłonili dwa nurty „*miesiączkowej semantyki*”. Pierwszy – negatywny, ukazujący menstruację jako coś, co nas, niestety, dopadło. Drugi – to narracja pobłażliwa, z nutą sarkazmu lub żartu. Tu mieszczą się wszystkie potoczne określenia miesiączki. Kilka przykładów: „*ciocia przyjechała*”, „*czerwony pociąg jedzie*”, „*karmazynowy przyplýw*”. Na facebookowych forach kobiety szyfrują informacje. „*No i wylała Amazonka*” – piszą. Albo „*Zaraz mnie krew zaleje*”, „*Przynajmniej będzie ciepło w tyłek*”.

KREW I BÓL

Z czym kojarzy się miesiączka? Dominują negatywne asocjacje: krew, ból, rozdrażnienie, osłabienie, gorszy humor, stres. U ubogich kobiet menstruacja to także dyskomfort i problemy z dostępem do środków higieny. Negatywna percepcja miesiączki ma swoje konsekwencje! – podkreślają twórcy raportu. Przekłada się na brak akceptacji dla swojego ciała, kobiecości.

Pierwsza miesiączka to dla wielu młodych Polek wciąż trudne doświadczenie. Obarczone wstydem, lękiem i samotnością. Mówią nastolatki: *„Wszystkiego się bałam, nie bardzo wiedziałam, co ta miesiączka tak właściwie oznacza. Wiedziałam, że jest coś takiego, ale poza tym niewiele innych rzeczy. W szkole było mało na ten temat, mama też powiedziała mi niewiele, nie bardzo potrafiłam się jakoś sama z tym ogarnąć. Bardzo mnie bolał brzuch i zastanawiałam się, czy tak już będzie zawsze i czy to w ogóle normalne, czy każdego tak boli, czy tylko mnie...”*



Czego boją się dziewczynki? Że miesiączkują zbyt wcześnie albo za późno, że ich życie będzie musiało się totalnie zmienić, że miesiączka to straszny ból, że zmieniają się ich relacje z rodzicami, przestaną być dzieckiem. Ogromnie boją się, że przemoknie im odzież, zostawią plamę, zapo-
mną podpaski. Trauma poplamionej pościeli i bielizny to jeden z najsilniejszych lęków, źródło najczęstszych szykan ze strony grupy rówieśniczej. Specjaliści podkreślają, że dojrzewającym brakuje przede wszystkim wiedzy, ale też wsparcia ze strony dorosłych. Szczególnie ważne są relacje z matką.

KUPIŁA MI CZEKOLADĘ

Badania wykazały, że matki dzielą się na trzy grupy. Pierwsza: matki nieobecne, wycofane, nie-
potrafiące rozmawiać. Druga: matki „techniczne”. Powiedzą, co i jak, ale w tej rozmowie nie ma
miejsca na dodatkowe pytania. – *Moja mama raz mi coś powiedziała, jak już byłam blisko, i tak już
w miarę późno, to mi powiedziała, gdzie wszystko jest, co mam zrobić i tyle, nie miałyśmy jakiejś
takiej otwartej rozmowy.*

Ostatnia grupa to matki wspierające. To te, które celebрую pierwszą miesiączkę córki, uważają,
że to ważny moment w procesie dorastania. Je nastolatki opisują tak: – *Pamiętam, że byłam
zdenerwowana, bo bałam się, jak mama zareaguje, bo mama dostała, jak miała czternaście lat,
więc bałam się, czy nie jestem za młoda, czy nie za szybko dojrzałam i czy nie zacznie mnie ina-
czej traktować, więc byłam trochę zdenerwowana, ale ona wręcz przeciwnie, nawet się ucieszyła
i kupiła mi czekoladę, żebym się nie martwiła.* Specjaliści podsumowują: tego typu wsparcie daje
o wiele większy poziom pewności siebie i osadzenia w sobie.

TATA SIĘ WSTYDZI

Ojców autorzy raportu dzielą na: nieobecnych, niezręcznych i wspierających. Ci pierwsi tematu
po prostu nie podejmują. Tak opowiadają o nich nastolatki: „*Tata mi prosto w oczy powiedział,
że on się wstydzi tego tematu, że on się nie zna i jeszcze jak on mi coś powie źle, to nie będzie
fajniej*”. Albo tak: „*Jak kiedyś podpaski czyste na stole położyłam, to powiedział, żebym zabrała
je ze stołu, bo tam się je*”.

Ojcowie nieobecni nie uczestniczą w dojrzewaniu córek, sfera ich seksualności to dla nich tabu.
Ojcowie niezręczni sami nie inicjują tematu, jednak gdy już muszą, starają się stanąć na wysoko-
ści zadania. Ale zdarzają im się niezręczne żarty czy zawstydzające komentarze. Ojciec wspiera-
jący sobie na to nie pozwoli. Jest dyskretny i wyrozumiały.

NAJGORZEJ NA LEKCJI

Miesiączka w szkole bywa naprawdę dużym problemem. – *Nie daj Boże, jak jakaś dziewczynka ma plamę krwi na spodniach, spódnicy, to jest obiektem kpin. Dla niej to upokarzające, ona by się wtedy chciała zapaść pod ziemię. A nie ma kobiety, której to się nie przytrafiło, a ona tego nie wie, ma poczucie winy, może czuje, że jest brudna, może śmierdzi, krew leci, otwarta jest, czasem dzieci mówią „krew z dupy” – mówi jedna z respondentek.*

Nastolatka: *„Najgorzej, jak podczas lekcji trzeba wziąć tę podpaskę z plecaka tak dyskretnie. Jak tylko się ruszysz, to wszyscy się patrzą, gdzie ty tam szperasz”. Dziewczyny paraliżuje strach, że zostaną wezwane na środek klasy do odpowiedzi i „będzie widać”. Gdy zapomną podpasek, mają problem. Jeśli w szkole nie ma pielęgniarki (w wielu pracują tylko dwa czy trzy dni w tygodniu), nie mają do kogo się zwrócić. W kabinach szkolnych toalet często nie ma koszy, brakuje papieru lub jest reglamentowany przez woźną. Nastolatka: „Zmiana podpaski to jest problem, bo wtedy od razu wszyscy wiedzą, o co chodzi. A to dość głośno słyszeć, zwłaszcza podczas lekcji, jak jest tylko woźna w toalecie. Ale wtedy są takie patenty, które stosuję, że albo się kaszle, albo spuszcza wodę”.*

Nastolatki o lekcjach wychowania do życia w rodzinie: *„Pani od biologii coś tam mówiła, że jakieś tam, że coś tam się robi z krwinkami, że jakieś krwinki tam obumierają i dlatego się krwawi. A mnie to wcześniej zastanawiało, czemu to trwa cały tydzień i to jest co miesiąc. Pani raz się zapytałam, ona coś mi powiedziała, ale ja w ogóle nie zrozumiałam, o co jej chodzi”.*

W przeładowanej podstawie programowej niewiele jest treści dotyczących miesiączki. Na lekcjach omawiane są wyłącznie kwestie związane z fizjologią. Lekcje WDŻ często prowadzą osoby zawstydzone tematem.

W LUSTRO NIE ZAGŁĄDAM WTEDY

Tylko 68 proc. kobiet podpisuje się pod stwierdzeniem: *„Akceptuję to, że mam miesiączkę”*. 69 proc. mówi, że mąż/partner rozumie, że podczas miesiączki może czuć się gorzej. A większość przyznaje, że miesiączka jest źródłem wielu napięć. – *U mnie to jest tak skrajnie, że chwila jest nerwów, a za moment człowiek się zastanowi, czemu się tak wyżywa na wszystkich, kto się nawinie pod rękę. Na dzieci krzyczę wtedy bardzo, na męża też. Ale też płaczę, np. nagle przy jakimś głupim programie potrafię się rozpłakać jak nienormalna. Ostro jest – opowiadają kobiety. Albo: „Mi wtedy nic nie wychodzi, w lustro nawet nie zaglądam wtedy, bo nie ma po co. Człowiek puchnie, w ulubione džinsy się nie wchodzi, no to z czego tu się cieszyć. Człowiek by chciał gdzieś wyskoczyć, spotkać się z kimś, a ciągle w kiblu muszę siedzieć”.*

Ból miesiączkowy wyłącza z życia rodzinnego. Kobiety izolują się, starają się go przeczekać. Ból przytępia zmysły, ogranicza, odbiera apetyt. Sprawia, że tracimy kontrolę nad swoim życiem, planem dnia. A to z kolei powoduje, że narasta poczucie winy. Spada poczucie własnej wartości. Młodsze dziewczyny chętniej przyjmują w tym czasie pomoc, czasem wręcz dopominają się o „specjalne traktowanie”.

BOŻE, BĘDĘ MNIEJ WYDAJNA

O ile w domu łatwiej wypaść z obiegu, w pracy jest przymus bycia aktywną i wydajną. Tu nie można sobie odpuścić, więc zakładamy maski. Ale wydajność kobiet zmagających się z bólem menstruacyjnym spada. A niemożność wywiązania się z obowiązków rodzi stres i koło się zamyka. Co ciekawe, autorzy raportu wskazują, że większym brakiem zrozumienia wykazują się szefowie niż przełożeni mężczyźni.

Kobiety: „*U nas jest tak, że każda z nas to chowa i u nas się o tym nie mówi ani w pracy, ani przy ludziach, ani tak naprawdę w domu. Bo w pracy kogo to interesuje, że ja mam miesiączkę? Niko-go. »Zatrudniona jesteś, to pracuj«. A szkoda właśnie, że nie mogę powiedzieć: »Słuchajcie, dzisiaj mogę mieć kilka momentów wyjątkowych, gdy będę musiała iść do toalety, i czy ktoś może mnie zastąpić wtedy« albo powiedzieć, że będę miała słabszy humor czy gorsze samopoczucie, więc czy mogę sobie wtedy na chwilę gdzieś usiąść i chciałabym, żeby to było brane pod uwagę, bo w sumie raz w miesiącu, to nie jest często przecież.*”

KUPIĘ CHLEB CZY PODPASKI?

To zjawisko dość słabo rozpoznane. Bywa utożsamiane nie tylko z ubóstwem edukacyjnym, ale też z deficytami emocjonalnymi miesiączkujących kobiet, inni definiują je przez pryzmat ograniczonego dostępu do środków higienicznych. Ale ile razy w życiu musi zabraknąć kobiecie podpaski, by mogła powiedzieć, że doświadcza ubóstwa? Tego jeszcze nie określiliśmy. Pewne jest, że istnieje grupa kobiet wykluczonych, np. w kryzysie bezdomności, co do których z góry możemy założyć, że mają utrudniony dostęp do środków higienicznych. I grupa kobiet bardzo ubogich, które muszą wybierać: kupię chleb czy podpaski?

Część ekspertów podkreśla, że lepiej mówić „*utrudniony dostęp*” niż „*ubóstwo menstruacyjne*”, bo to drugie stygmatyzuje. Mają go m.in. nastolatki skonfliktowane z rodzicami, kobiety uciekające z przemocowych związków, pozbawione środków do życia, te, które straciły pracę. Problem dotyczy kobiet na całym świecie, nawet tych w krajach najbardziej rozwiniętych. Pojawia się również w Polsce. Aż 22 proc. kobiet przyznało, że nie zawsze może sobie kupić środki higieniczne dobrej jakości. „*Nie mogłam sobie pozwolić na podpaski, bo nie mogłabym wtedy kupić dla dziecka niezbędnych produktów, miałam małe dziecko i musiałam myśleć o córce, a nie o sobie. Podkładałam sobie to, co było.*”

