

# MENSTRUACJA

**UBÓSTWO MENSTRUACYJNE.  
CO TO JEST I DLACZEGO DOTYCZY  
NAS WSZYSTKICH?**



## Wstęp



Anna Frankowska  
Dyrektorka Działu  
Projektów Pomocowych

O ubóstwie menstruacyjnym mówi się w Polsce coraz więcej, choć ciągle za mało. Ale co to tak naprawdę znaczy? Zazwyczaj pierwsza i słuszna odpowiedź, jaka przychodzi do głowy, to brak środków higieny menstruacyjnej. Faktycznie sytuacja materialna wielu osób, również w Polsce, sprawia, że nie stać ich na zakup np. podpasek lub tamponów.

Jednak ubóstwo menstruacyjne można traktować dużo szerzej niż tylko jako dostęp do wystarczającej ilości odpowiednich środków higienicznych. Trzeba wliczyć w nie jeszcze 3 elementy: dostęp do bezpiecznego miejsca, gdzie można zadbać o higienę, wiedza o swoim ciele oraz wspierające, niestygmatyzujące otoczenie.



Joanna  
Maliszewska-Mazek  
Specjalistka ds.  
Projektów Pomocowych

Przyjrzyjmy się więc tym komponentom. Toaleta z dostępem do wody może wydawać się oczywistością. Dane GUS Z 2019 roku wskazują, że 97% gospodarstw domowych ma dostęp do podstawowych urządzeń sanitarnych i zaopatrzenia w wodę ([źródło](#)). To oczywiście z jednej strony bardzo dobry wynik, jednak w praktyce oznacza to, że blisko milion osób w Polsce nie ma dostępu do toalety!

Kolejny element: wiedza o swoim ciele. Rzecz niezwykle ważna, jeśli chcemy o sobie zadbać i mieć świadomość, czy to, co się z nami dzieje jest naturalne, czy też powinno wzbudzać nasz niepokój. Dla swojego lepszego samopoczucia warto chociażby wiedzieć, ile jest faz w cyklu i co powinno się jeść w każdej z nich, aby go lepiej przechodzić.



Anna Samsel  
Koordynatorka  
Projektów  
Edukacyjnych  
Kulczyk Foundation

I w końcu ostatnie: niestygmatyzujące otoczenie. Czy zdarzyło Wam się ukrywać podpaskę w drodze do łazienki, nerwowo sprawdzać, czy nie ma się plamy na spodniach albo czy nie zostawiło się śladu krwi na krześle? Poczucie skrępowania, które wielu kobietom i dziewczynom towarzyszy podczas – jak często nazywana jest menstruacja – „tych dni”, często ma swoje źródło we wcześniejszych doświadczeniach własnych lub bycia świadkiem wyśmiewania i zawstydzania osób menstruujących. W tym kontekście tym bardziej ważne jest wsparcie dorosłych, przygotowanie dziewczynki do pierwszej miesiączki, a także tworzenie atmosfery otwartości i akceptacji, o czym mówią dr Iwona Chmura – Rutkowska i Kamila Raczyńska – Chomyn, w tekście [„Trudny skarb”](#).

Gdy patrzymy na ubóstwo menstruacyjne, uwzględniając wszystkie 4 elementy, nasuwa się spostrzeżenie, że może ono dotyczyć właściwie każdej osoby menstruującej, a więc jest problemem egalitarnym, co zauważa dr Karwacki w artykule [„Gdy zabraknie na podpaskę”](#).

Niestety brak wiedzy i akceptacji społeczeństwa, przekłada się na to, jak kobiety postrzegają swoją cielesność. Zatem kluczowe jest to, w jaki sposób mówi się o miesiączce. Bardzo wyraźnie pokazuje to badanie [„Czerwony mercedes zajechał pod dom. Współczesny dyskurs o menstruacji”](#).

## Okresowa Koalicja

Organizacje pozarządowe oraz eksperci/ekspertki walczący z wykluczeniem menstruacyjnym połączyli siły ogłaszając Okresową Koalicję. 8 marca 2021 jej członkinie\_owie ogłosiły\_li Manifest, w którym zobowiązują się do działania przez następne 12 miesięcy w celu m.in. zwiększenia świadomości, edukowania i zwiększenia dostępu do środków higieny menstruacyjnej dla wszystkich osób menstruujących.

Hasło przewodnie Okresowej Koalicji to “Krew Nas Zalewa” wyraża niezgodę na dalsze ignorowanie ubóstwa menstruacyjnego i jego konsekwencji.

W skład Koalicji weszły takie organizacje jak: Akcja Menstruacja, dr hab. Iwona Chmura-Rutkowska, UAM / Fundacja Ja, Nauczyciel, dr n. hum Alicja Długotęcka, terapeutka, edukatorka seksualna, Fundacja One Day, Fundacja Pokonać Endometriozę, Grupa Ponton, Jak Wychowywać Dziewczynki, Kulczyk Foundation, Natalia Miłtuńska, miesiaczka.com, moonka, Pani Miesiączka.

Jednym z projektów zrealizowanych przez członków\_inie Okresowej Koalicji, jest poradnik „Porozmawiajmy o miesiączce”, zawierający wskazówki, jak poruszyć temat menstruacji z dzieckiem. Zachęcamy do zapoznania się z nim i przekazania rodzicom i opiekunom Waszych podopiecznych.

Zapraszamy do lektury broszury, poświęconej temu, jak i dlaczego warto rozmawiać o miesiączce!



#KREW NAS ZALEWA

## TRUDNY SKARB

*Nie ma jednego dobrego momentu na rozmowę z córką o miesiączce. Są tysiące okazji, które można wykorzystać.*

---

Z **Kamilią Raczyńską-Chomyn** (doulą, edukatorką seksualną) i **Dr Iwoną Chmurą-Rutkowską** (pedagożką i socjolożką) rozmawia **Monika Tutak-Goll**

**Monika Tutak-Goll: Kobiety, które pytałam o pierwszą miesiączkę, najczęściej opowiadały mi, że ani matki, ani ojcowie w ogóle na ten temat z nimi nie rozmawiali.**

**Kamila Raczyńska-Chomyn:** Większość kobiet, z którymi pracuję, mówi, że o pierwszej miesiączce nie usłyszała w domu, od matki, babci czy ojca. To najczęściej była „edukacja rówieśnicza”, czyli wymiana między koleżankami, niestety, często najeżona mitami, które są powielane do dziś.

### Na przykład?

**Kamila Raczyńska-Chomyn:** Choćby to, że miesiączka chroni przed ciążą, co oczywiście jest nieprawdą, nie można seksu podczas miesiączki traktować jak antykoncepcji. Obecnie dziewczynki swoją wiedzę czerpią głównie z sieci. W rozmowach o źródłach wiedzy o menarcho kompletnie nie pojawia się wychowanie do życia w rodzinie, a więc przedmiot, na którym dzieci mogłyby się czegoś dowiedzieć. Pojawia się biologia, ale tam dziewczynki dostają wiedzę techniczną, obrazkową, natomiast nie dostają żadnego wsparcia emocjonalnego.

**Iwona Chmura-Rutkowska:** W podręcznikach do biologii obok schematów żeńskiego układu rozrodczego pojawia się cykl menstruacyjny. Absolutne minimum wiedzy wizualizowane jest jak w ulotce ze sklepu mięsnego – ćwiartki i wyselekcjonowane elementy. Osobno żołądki, osobno macice. Miesiączka opisywana jest jako fizjologiczny stan pewnej części kobiecego organizmu. O psychice, dobrostanie, zdrowiu okołomenstruacyjnym, społecznym znaczeniu menstruacji nie ma mowy. Podobnie zresztą wizualizuje się ciążę – przekrój poprzeczny brzucha z rozwijającym się zarodkiem i płodem, kobiety bez głów. Całkowicie odhumanizowany świat. Z jednej strony w szkole niewiele rozmów poświęcamy cielesności, a z drugiej, gdy w programie pojawia się ważny dla młodych ludzi temat, to ciało redukuje się do maszyny i części zamiennych.

**Kamila Raczyńska-Chomyn:** A wokół miesiączki panuje nieprzyjemna atmosfera – że jest brudna, źle pachnie. Rodzice mogliby te mity rozbrajać, ale niestety, nie wszyscy potrafią.

## **Dlaczego rodzice nie rozmawiają o miesiączce z córkami? Dlaczego ich nie przygotowują na menarche?**

**Iwona Chmura-Rutkowska:** Miesiączka należy do sfery tematów intymnych, cielesnych i związanych z seksualnością – wszystkie te trzy kwestie rzadko pojawiają się w rozmowach z rodzicami. Gdy poruszamy się w tym rewirze, trzeba zadbać o dobrą atmosferę, intymność, bliskość, zaufanie. Z badań wynika, że tego typu rozmów rodziców z dziećmi jest najmniej. Jak myślicie, o czym dzieci i nastolatki chciałyby rozmawiać z rodzicami? Mamy trochę badań na ten temat.

### **O seksie?**

**Iwona Chmura-Rutkowska:** O uczuciach, relacjach, miłości i wartościach. Dobre wieści, prawda? Gorsze są takie, że dorośli niezbyt często otwierają się na taki kontakt z dzieckiem. Trudno rozmawiać o tym, co najważniejsze. Nawet z bliskimi. Takim tematem jest też oczywiście intymność i seks. Szczególnym wyzwaniem okazują się rozmowy osób różnej płci. Nawet dorosłym mężczyznom i kobietom bardzo trudno jest rozmawiać ze swoimi partnerami na temat ich ciała, ich potrzeb, a co dopiero, gdy myślimy o relacjach ojca z córką. Dlatego przyjrzałabym się najpierw dorosłym – jak ze sobą rozmawiają na temat intymności. A potem dopiero urealnią, na ile są gotowi porozmawiać ze swoimi dziećmi.

### **Jeśli dorośli nie mają gotowości, języka, by takie tematy poruszać, to rozmowa z dzieckiem wydaje się w zasadzie niemożliwa.**

**Iwona Chmura-Rutkowska:** Jestem z pokolenia, które nie miało szans na merytoryczną edukację seksualną. W socjologii mamy ciekawe pojęcie – program zero. Oznacza wszystko to, czego nie uczymy się w szkole, mimo że jest ważne dla naszego rozwoju. Cała wiedza na temat seksualności to w polskiej rzeczywistości i z powodu nędzy mentalnej dorosłych program zero. Przemilczenia, tabu i niewiedza w edukacji domowej i szkolnej się kumulują, a wszystko to pokazuje, jak wiele lekcji jest nieodrobionych.

### **Dziewczynki o miesiączce mówią półszepcetem, to rodzaj tajemnicy. Sekretu, o którym nie powinni wiedzieć chłopcy.**

**Iwona Chmura-Rutkowska:** Seksualność w polskiej kulturze jest z jednej strony sferą grzechu i nieczystości moralnej, a z drugiej – obszarem wielu naruszeń granic i godności. Dziewczynki wychowywane są w strachu przed zaangażowaniem się w relacje z chłopcami i bardzo wcześnie dostają komunikat, że chłopców i mężczyzn trzeba trzymać na dystans, że są zagrożeniem. Uczone są, by chronić informacje prywatne i intymne. Miesiączka jest dla dziewcząt trudnym skarbem. Nauczyciele, rodzice – świadomie lub nie – wspierają je w przekonaniu, że to kobiecy sekret.

**Společnie mamy duże oczekiwania wobec matek, by to one zajęły się tematem menarche. Ale czy o pierwszej miesiączce nie powinien rozmawiać każdy, naturalnie – tak jak rozmawiamy z dzieckiem o kosmosie?**

**Kamila Raczyńska-Chomyn:** Też mi się tak wydaje. Jestem przykładem osoby, która dostała cudowną edukację menstruacyjną i seksualną od mamy. Nie pamiętam jednak jednej konkretnej rozmowy – i uważam, że to dobrze. Najwyraźniej nie było takiego jednego momentu. U mnie w domu było dużo naturalności i nagości, przytulania się, leżenia razem w łóżku, wspólnych kąpieli, a jednocześnie pamiętałam dbanie o intymność: pukanie do łazienki lub pokoju z pytaniem, czy można wejść. To wszystko pokazuje atmosferę szacunku. Wydaje mi się, że zarówno dla rodzica, jak i dla dziecka najłatwiej jest, gdy rozmowy o ciele i fizjologii odbywają się jakby mimochodem, w sposób naturalny i spontaniczny. Podejrzewam, że pytałam mamę o różne sprawy, dostawałam krótką odpowiedź, mówiłam „aha”, i tyle. Te informacje budowały mnie jako wzrastającą dziewczynkę do momentu pierwszej miesiączki. Zakładałam też, że jako mała dziewczynka miałam wstęp do łazienki, gdy mama zmieniała podpaskę, krew miesięczna była dla mnie czymś naturalnym.

**Jak wspominasz pierwszą miesiączkę?**

**Kamila Raczyńska-Chomyn:** Nie przestraszyła mnie, raczej zaskoczyła. Pamiętam, że się popłakałam – miałam poczucie utraty, że już nie będę dzieckiem, że tracę kontrolę nad swoim ciałem. Moja siostra miała wtedy sześć lat i mama zapytała, czy może jej powiedzieć o mojej miesiączce, ponieważ wydaje się jej, że to ważna informacja dla młodszej siostry. Wyraziłam zgodę i jestem przekonana, że to nie była ich pierwsza rozmowa na ten temat. Rozmowa z siostrą była zupełnie niestresująca – wysłuchała, powiedziała „aha”, zadała jedno pytanie, czy kobietom jest podczas okresu niewygodnie z powodu podpasek.

Żeby było jasne: nie sugeruję, że rozmowa nie jest w ogóle potrzebna, że dziecko nauczy się wszystkiego samo. Nie jestem jednak zwolenniczką wyznaczania czasu, godziny i sztywnego siadania do rozmowy.

**Od dorosłych zależy stworzenie atmosfery w domu i bezpiecznej przestrzeni, by dziewczynka nie czuła się przerażona pierwszą miesiączką. By miała komu o niej powiedzieć, kogo poprosić o podpaski.**

**Iwona Chmura-Rutkowska:** Dorosli są w stu procentach za to odpowiedzialni. Ale tego nie da się załatwić jedną rozmową ani z pięciolatką, ani z 10-latką, ani z 15-latką. Adekwatne i niezwłoczne reagowanie na potrzeby rozwojowe dziecka jest codziennym towarzyszeniem, byciem tuż przy i pół kroku przed. Dlatego nie ma jednego dobrego momentu, by rozmawiać o menarche. Są tysiące okazji, które można i warto wykorzystać. Wszystkiego, niezależnie od tego, czy to jest jedzenie widelcem i nożem, czytanie czy mycie, uczy się tak samo – przez obserwację, działanie, doświadczanie, przez język, którym opowiadany jest nam świat. Mamy rodzinę, rówieśników, nauczycielki, kościelne przekazy i ważnych dorosłych, także sąsiadów. Szersze otoczenie społeczne to też środowisko uczenia się: o czym się mówi, o czym się nie mówi, z czego się śmiejemy. No i mass media, wirtualny świat, w którym też są rówieśnicy, blogerki, idole, celebrytki, modele ról, spoty reklamowe, kampanie, bazy informacji, fora dyskusyjne, zamknięte pokoje.

Informacje na temat miesiączki nie płyną tylko od rodzica. Często mamy złudne przekonanie, że jeśli nie rozmawiamy z dziećmi na jakiś temat, to one nie mają wiedzy. Stąd te falstarty w stylu: sadzamy 13-latkę i zaczynamy cali w pąsach pogadankę, a dziecko po trzech zdaniach litościwie przerywa: „Matka, przestań się pocić! Ja to już wszystko słyszałam od Kaśki z bloku obok”. Ważne jest też to, jakie komunikaty wysyłamy dziecku. Czy w mojej rodzinie ciało jest ważne? Co widzi i słyszy moja córka, mój syn? Jak mama mówi o swoim ciele, o swojej miesiączce?

### **Dzieci nas uważnie obserwują.**

**Iwona Chmura-Rutkowska:** Przyjrzyjmy się swoim komunikatom i zachowaniu, gdy mówimy o osobach, które mają miesiączkę, albo komentujemy reklamę podpasek. Jak mówimy o swoim samopoczuciu, o krwi, jakich określeń używamy? Świat dorosłych ze wszystkimi swoimi komunikatami wlewa się do życia dzieci wcześniej, niż się nauczą chodzić i mówić. Pierwszy komunikat na temat miesiączki w wieku 13 lat w formie rozmowy pedagogizującej to zawsze będzie za późno.

**Kamila Raczyńska-Chomyn:** Wyobraźmy sobie dziewczynkę, która bawi się blisko mamy, niby nie zwraca na nią uwagi, ale widzi matkę, która stoi przed lustrem i dotyka swojego brzucha, mówi: „Ale się spałam, ale spuchłam przez miesiączkę”. Nawet małe dziecko chłonie taki komunikat. Słowa wypowiedane przez matkę wpływają na to, jak córka będzie w przyszłości oceniała i traktowała swoje miesiączkujące ciało.

### **By córki polubiły swoje ciała, matki powinny lubić własne.**

**Iwona Chmura-Rutkowska:** Ale też z szacunkiem i zaciekawieniem odnosić się do innych ciał. Zwracać uwagę, jak komentują wygląd kobiet: „Patrz, jak się jej przytyło w tym COVID-zie”, „Co ona na siebie włożyła!”. Nieustannie oceniamy ciała kobiet, odnosząc się do ich mierzonych męskimi potrzebami atrakcyjności. Montujemy dziewczynkom abstrakcyjne „męskie oko”. Efekt? Gdy stają przed lustrem i patrzą na siebie, myślą: czy moje ciało będzie się podobać chłopakom? Parametry zdrowia, przyjemności, sprawności przestają się liczyć. Z ostatnich badań WHO wynika, że wśród 42 krajów na świecie polskie dziewczynki są na pierwszym miejscu, jeśli chodzi o nieakceptowanie swojego wyglądu.

### **14-latki potrafią powiedzieć, że z powodu miesiączki „żałują, że są kobietami”. Co się stało, że nie lubią miesiączki?**

**Iwona Chmura-Rutkowska:** Moim zdaniem nie lubią kobiecości. Nie miesiączki. Miesiączka jest sygnałem, który dostajemy od ciała – że to w pewnym sensie koniec i początek. Kamila też o tym mówiła: to koniec dzieciństwa i początek kobiecości. Dziewczynki na wiele sposobów bardzo wcześniej dostają komunikat, że bycie kobietą wiąże się z ograniczeniami, oczekiwaniami, byciem słabszą, mniej ważną, gorszą. A na to nakładają się komunikaty dotyczące ciała. Już w 10. roku życia kultura zaczyna się upominać o cechy kobiece u dziewczynek. 10. rok jest symboliczną końcówką dzieciństwa. W bardzo wielu kulturach, bez względu na to, czy dziewczynka miesiączkuje czy nie, zaczyna być traktowana inaczej. W niektórych – nawet jako kandydatka na żonę.



## Z badań wynika, że 10-letnie dziewczynki zaczynają wtedy zmieniać myślenie o swoim ciele.

**Iwona Chmura-Rutkowska:** Właśnie wtedy przyspiesza dojrzewanie. Są dziewczynki, które w tym wieku mają menarche. W naszej kulturze do dziewiątego roku życia dziewczynki dosyć swobodnie rozwijają swój potencjał, także w obszarach, które stereotypowo uznaje się za chłopięce. Coraz rzadziej się im przeszkadza, gdy interesują się kosmosem, włączają na drzewa, bawią się z chłopakami. I nagle ta fajterka koło 10. roku zaczyna się zmieniać, jeździ na obozy „make-up i taniec”, wycofuje się z aktywności fizycznej, zaczyna inwestować swój czas i energię w podobanie się. Spotykam się z rodzicami, którzy są tym sfrustrowani. Czytali córkom książki o superbohaterkach, jeździli z nimi w góry, wysyłali na obozy harcerskie, a wyrasta im wycofana, nieśmiała, zakompleksiona 13-latką. To pokazuje, jaka jest moc kultury.

## I co można z tym zrobić?

**Kamila Raczyńska-Chomyn:** To jest strasznie smutne. Często mówię, że nie rozumiem, jak to się stało, że chociaż wychowałam się w otwartym, mądrym domu, miałam zaburzenia odżywiania w liceum. Pamiętam, że moja mama czuła się z tego powodu bezsilna, bo przecież w domu nie dostałam żadnego toksycznego przekazu na temat ciała.

Co zrobić? Ja bym postawiła na szczerą rozmowę z tą dorastającą córką, żeby pokazać jej, jaką krzywdę robią m.in. social media. Ważne jest przypominanie jej, że ma kompetencje, moc i siłę, którą miała jako pięcio-, ośmiolatka, oraz wzmacnianie jej w tym, że kobiecość ma wiele odcieni. Najważniejsze, aby dziewczynka czuła, że ma prawo być po prostu sobą.

**Iwona Chmura-Rutkowska:** Wypracowałam sobie garść podpowiedzi i propozycji, jak wzmacniać dziewczynki. Na warsztatach pytam dorosłe osoby, czym ich zdaniem interesuje się teraz przeciętna 11-, 12-latką – jak spędza czas, czym się martwi. Zrozumienie aktualnych problemów i potrzeb dziewczynek jest bazowe. Kiedy dorastałam, nie było Facebooka, Tindera, Twittera, nie jesteśmy więc w stanie przełożyć własnego doświadczenia dorastania na doświadczenie współczesnych dziewczynek. Rozmawiamy z nimi – przy obieraniu ziemniaków, oglądając film, dając całusa na dobranoc. Każda okazja jest dobra.

Druga sprawa: koncentrujemy się na intelekcie dziewczyn. Pytajmy je o zdanie, co myślą na temat polityki, Nagrody Nobla. Rozmowy w domu z dziewczynkami często kręcą się wokół ich ciała. W szkole jest to samo.

Kolejna rzecz: dajmy dziewczynom informację zwrotną, że sobie poradzą. Doceniajmy ich sukcesy, nawet drobne. Dajmy im uważność, słuchajmy tego, co mają do powiedzenia. Dziewczynki w Polsce uczą się lepiej niż chłopcy, a potem, jako dorosłe kobiety, lądują w miejscach, gdzie nie ma władzy, prestiżu, gdzie nikt nie liczy się z ich zdaniem. W tej chwili w rządzie mamy jedną kobietę – jedną!

Dajmy im prawo do bezpiecznego eksperymentowania z wyglądem. Rozmawiamy o zdrowiu, nie fiksujemy się na kolorach włosów. Bardzo ważne, by wspierać dziewczynki w aktywności fizycznej, ale też zachęcać do krytycznego przyglądania się wzorcom: celebrytkom, avatarom dziewczyń-



skim na Insta Story. Wspólnie zastanawiać się, kto decyduje o tym, co uznaje się za atrakcyjne, czyje preferencje i jakie interesy za tym stoją. Powtarzajmy im, że granice ciała są święte. Z moich badań wynika, że dziewczynki doświadczają pierwszych naruszeń ich granic i godności właśnie około 10. roku życia.

No i wzorce – pokazujemy jak najwięcej filmów, książek, blogerek, naukowczyń, polityczek, kobiet, które wyszły poza schemat tradycyjnej roli kobiecej. Pokazujemy, że wyskoczenie z gender box jest możliwe. Wiecie, ile procent w podręcznikach do historii to mające imię, nazwisko lub miano postaci kobiet? Niecałe 4 proc. Z czego połowa to mityczne boginie. To znaczy, że dziewczynki ciągle uczą się o męskich rolach i wzorcach, o tym, jak mężczyźni sprawują władzę.

### To gdzie w tym świecie miejsce na miesięczkę, o której rozmawiamy?

**Iwona Chmura-Rutkowska:** Nie ma jej, nie istnieje – czyli jest nieważna. W tej kaskadzie tematów ważnych dla świata miesięczka leży w metaforycznej piwnicy w kartonie opisanym „nie dotykać”. „Ważni ludzie” na tym świecie, czyli mężczyźni, jej nie doświadczają, więc się tym nie zajmują. I w ogóle lepiej o tym nie mówić, bo to „babska” sprawa, a wszystko, co babskie, mężczyznom uwłacza.

### Jak powinien wyglądać pierwszy dzień miesięczki? Celebrować go? Zapraszać córkę do restauracji, dawać kwiaty?

**Iwona Chmura-Rutkowska:** Patrzę na to z perspektywy potrzeb dziewczynki i tego, co się działo w domu wcześniej. Nie odstawiamy cyrku, jeśli w tej rodzinie nie rozmawialiśmy nigdy o miesięczce, nie róbmy z tego komunii świętej. Wszystko zależy od klimatu i kultury rodziny. Zapytajmy: „Jak chciałabyś spędzić ten dzień? Jak się czujesz? Co myślisz? Czego potrzebujesz?”.

**Kamila Raczyńska-Chomyn:** Jeśli mamy rodzinę złożoną z introwertyków, a wyskakujemy z czerwonym tortem z cipką z lukru, to nie spodziewajmy się entuzjazmu w oczach córki. To, jak będziemy obchodzić dzień jej pierwszej miesięczki, musi być zgodne z temperamentem rodziny. Ważne, by tego dnia dziewczynki nie usłyszały – jak wiele kobiet – że coś się teraz skończyło, że od teraz nie wypada im biegać po drzewach, że muszą się odpowiednio ubierać, stosownie zachowywać. By wiedziały, że nadal są sobą. Wiele dziewczynek może potrzebować takiego uspokojenia.

**Iwona Chmura-Rutkowska:** Przypomniały mi się badania, które robiłam z prof. Joanną Ostroch: pytałyśmy studentki o to, jakiego typu edukację seksualną otrzymały w domach. Pierwsza miesięczka była często pierwszą i jedyną okazją, kiedy – zazwyczaj – mama zaczynała mówić o seksie: „Teraz się zacznie! Uważaj na mężczyzn, gdzie chodzisz, o której wracasz”. Do samej merache dorzucony został cały bagaż stabuizowanych tematów: strach przed gwałtami, niechcianymi ciążami itd.

**Kamila Raczyńska-Chomyn:** I dlatego potem dziewczynki, gdy dostają miesięczkę, wybuchają płaczem, że było tak fajnie, ale się skończyło.

**O miesiączce może z dziewczynką rozmawiać każdy bliski dorosły. Prowadzicie właśnie warsztaty o menstruacji, organizowane przez Kulczyk Foundation, dla wychowawczyń i wychowawców świetlic.**

**Iwona Chmura-Rutkowska:** Chcemy odtabuizować miesiączkę. Rozmawiamy z ludźmi, którzy pracują z dziewczynkami i chłopcami narażonymi na wykluczenie społeczne. Mam nadzieję za-  
troszczyć się nie tylko o same dzieci, ale także o kompetencje opiekunów. Wierzę, że edukacja  
dotycząca miesiączki – a wiedzy na jej temat wszystkim nam brakuje – pomoże radzić sobie  
z pytaniami, niewiedzą dziewczynek i chłopców, którzy przychodzą do świetlic. Ale też z niepew-  
nością ich rodziców. Te warsztaty mają zwiększyć poziom wrażliwości dotyczącej miesiączki, ale  
też w ogóle bycia dorastającą dziewczynką.

W nieprzyjaznym środowisku, w jakim może wychowywać się dziecko, często wystarczy jedna  
życzliwa i prawdziwie rozumiejąca osoba, by zmienić trajektorię jego losu. Niech to będzie ta  
wychowawczyni.

**Kamila Raczyńska-Chomyn:** Chciałabym, by uczestniczki warsztatów, bo to głównie kobiety,  
spojrzały na własne doświadczenie jak na coś wspianiego. To, jak będą traktowały siebie, będzie  
rzutowało na to, co i jak potem przekażą dziewczynkom. Dorośli muszą nauczyć się rozmawiać  
najpierw ze sobą, by potem móc rozmawiać z dziewczynkami.

Tekst opublikowany 12 grudnia 2020 r. w magazynie „Wysokie Obcasy” w ramach akcji  
„Czułość i Wolność”, którą Kulczyk Foundation prowadzi razem z „Wysokimi Obcasami”.

## BADANIA

Według badania przeprowadzonego dla Kulczyk Foundation w 2020 r. 42 proc. ankietowa-  
nych przyznało, że w ich rodzinnym domu o miesiączce się nie mówi lub nie mówiło wcale,  
a aż jedna trzecia dziewczynek nie jest przygotowana na pierwszą miesiączkę. Więcej infor-  
macji o działaniach na rzecz normalizacji tematu menstruacji i walki z ubóstwem menstru-  
acyjnym na stronie: [kulczykfoundation.org.pl/menstruacja](https://kulczykfoundation.org.pl/menstruacja)



## GDY BRAKUJE NA PODPASKĘ

**„Chcę przełożyć prezentację na inny termin, bo dziś mam okres” – taką argumentację przyjąłbym ze zrozumieniem**

---

**Arkadiusz Karwacki** – socjolog, profesor Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, kierownik Katedry Badania Jakości Życia i Socjologii Stosowanej w Instytucie Socjologii UMK. Badacz problemów społecznych, jakości życia i współczesnej polityki społecznej. Autor takich książek, jak: „Błędne koło”, „Papierowe skrzydła. Rzecz o spójnej polityce aktywizacji”, „Reintegracja. Aktywna polityka społeczna w praktyce”, „Napięcia, starcia, rozładowania”. Członek Komitetu Socjologii Polskiej Akademii Nauk, wiceprezes Polskiego Towarzystwa Polityki Społecznej.

Rozmawiała: **Agnieszka Urazińska**

**Arkadiusz Karwacki:** Przystępuję do tego wywiadu z dużą dozą pokory. Trudno mi wniknąć w realne doświadczenie kobiety w sytuacji menstruacji, bo jestem mężczyzną. Za to jako socjolog od lat badam problemy społeczne i doświadczenia deprywacji, czyli niezaspokojenia potrzeb przedstawicieli różnych grup i kategorii społecznych. Mogę mówić o sytuacjach, gdy brakuje pewnych zasobów, gdy ktoś ma blokadę w dostępie do pewnych uprawnień i w relacji z innym ludźmi odmawia mu się godności.

**O ubóstwie i wykluczeniu menstruacyjnym w Polsce mówi się ostatnio i pisze coraz więcej. To dobrze?**

Dobrze. To jest właśnie droga do tego, aby te kwestie przestały być tematem tabu i można było skutecznie pomagać. To problem wielowymiarowy i, paradoksalnie, egalitarnie doświadczany przez kobiety – choć w różnej postaci.

Czym innym jest bowiem brak środków higienicznych, a czym innym brak możliwości zakomunikowania kondycji psychofizycznej w kontekście wypełnianych obowiązków. Jednocześnie zamiast mówić o wykluczeniu, wolę mówić o deprywacji potrzeb.

**To dużo zmienia?**

Mówimy o tym samym, ale pojęcia mają moc wyjaśniającą i jednocześnie kreującą rzeczywistość. Pozwalają zdefiniować doświadczenie i przypisują nam jakieś miano, hierarchizują. Gdy mówimy w naukach społecznych o wykluczonych, pozycjonujemy tę osobę, przyklejamy jej pewną ety-

kietę. A naszą rolą jest szukanie takich konceptów, które nie będą stygmatyzować. Kiedy mówię o deprivacji, czyli niezaspokojeniu pewnych potrzeb, nie naznaczam nikogo, nie wkładam do szufladki z napisem „wykluczony”.

**To trochę jak z mówieniem o niepełnosprawnych i osobach z niepełnosprawnością. Ciężar nie jest przekierowany na tę osobę, tylko na problem.**

Tak, to celny przykład. Przecież każdy może mieć niezaspokojone potrzeby i tym się możemy różnić. Wciąż jednak jesteśmy ludźmi równymi sobie pod względem dostępu do godności.

**Słyszałam określenie, że bieda w Polsce ma twarz kobiety. Czy mamy w Polsce do czynienia z feminizacją ubóstwa?**

Przywykło się biedę dzielić na starą, tę przed 1989 rokiem, i nową – od czasu transformacji. Warto przywołać cechy nowej biedy w Polsce i przyjrzeć się sytuacji kobiet. Wiele cech nowej biedy możemy odnieść do kwestii ubóstwa menstruacyjnego. Ważną rolę odgrywa gettoizacja ubóstwa, koncentracja biedy w określonych dzielnicach, na podwórkach kamienic, izolowanie się, zamykanie w domach. Jeśli doświadczam deprivacji, nie obnoszę się z nią, chowam się. Wolę spuścić głowę i nie ujawniać swoich problemów czy tego, czego mi względem innych brakuje.

Szczególną cechą tej nowej biedy jest juvenalizacja, na którą zwraca uwagę wielu badaczy, czyli nadreprezentacja i szczególne doświadczenia dzieci w ubogich gospodarstwach domowych – nieuwzględnianie ich potrzeb w strategii przetrwania rodzin. Dlatego zdarza się mówić, że polska bieda ma twarz dziecka. Ale określenie, że ma twarz kobiety, też pasuje. Feminizacja biedy sprawdza się do szczególnego obciążenia kobiety w kontekście przetrwania gospodarstwa domowego. To dźwiganie odpowiedzialności za rodzinę, która zmaga się z niedostatkiem. To kobiety najczęściej idą do instytucji pomocowych, wypełniają dokumenty potrzebne do uzyskania zasiłku. Bo faceci mówią: „Nie, bo honor”. W filmie „Arizona”, dokumencie z połowy lat 90., jest scena, gdy kobieta tłumaczy do kamery, że mężczyzna może sobie wypić, a ona musi dzieci nakarmić i położyć spać. To dobrze odzwierciedla rolę kobiety, która ma duże poczucie obowiązku i odpowiedzialności za rodzinę. Często jej potrzeby stawia przed swoimi.

**Jak to się ma do ubóstwa menstruacyjnego?**

Przejawia się nieuwzględnianiem własnych potrzeb i komfortu, aspiracji i jakości życia w strategii trwania rodziny, wydatków i potrzeb. Za często zdarza się, że kobieta nie dostrzega przestrzeni dla siebie, aby poza pełnieniem w rodzinie funkcji usługowej dać sobie prawo do komfortu, czas na własne sprawy i zaspokojenie potrzeb. Nie dostrzega, że jej cielesność jest niezbywalnym prawem, że jej potrzeby są ważne w kontekście przetrwania rodziny. Ma prawo troszczyć się o siebie i swoje zdrowie.

**To dużo więcej niż tylko dostęp do środków higienicznych.**

Refleksja na gruncie nauki nad istotą ubóstwa, która trwa już ponad sto lat, to jest przejście od kwestii niezaspokojenia potrzeb podstawowych (materialnych) do perspektywy rozszerzonej,

z uwzględnieniem niezaspokojenia potrzeb pozamaterialnych. Bieda to nie tylko brak jedzenia, środków na schronienie czy na ubranie. To także brak dostępu do różnych aspektów życia, które uznaje się za wartościowe, do takich warunków, które gwarantowałyby bezpieczeństwo i dobre relacje z ludźmi. Zaspokojenie podstawowych potrzeb to główne oblicze ubóstwa. Ale nie możemy zapomnieć o innych, które sprawiają, że nasze życie oceniamy jako dobre.

Podobnie jest z ubóstwem menstruacyjnym. Ważny jest nie tylko zasób środków higienicznych, ale także zdolność komunikowania potrzeb, umiejętność mówienia o tym zjawisku, świadomość praktyk higienicznych i wiedza, jak radzić sobie w tym czasie. Ważne jest też – w kontekście zdrowia psychicznego – poczucie podmiotowości i sprawstwa. Niezwykle istotne są również komfort i samoakceptacja.

### **Wiedza o własnej cielesności i umiejętność rozmowy na tematy z nią związane przekazywane są z pokolenia na pokolenie. A o menstruacji mówi się cicho albo wcale.**

To też można by było odnieść do zjawiska towarzyszącego ubóstwu. Mówi się o dziedziczeniu biedy, czyli przekazywaniu kolejnym pokoleniom schematów, które sprawiają, że dzieci naśladowują styl życia rodziców i trudno jest przerwać ten zakłęty krąg.

Doświadczenie niezaopiekowania dziewczynek w kontekście fizycznym i psychicznym, umiejętność lub brak umiejętności rozmawiania o cielesności i własnych potrzebach – wszystko to ma też wymiar międzypokoleniowy. To od matki czy babci dziewczynka uczy się, jak postępować, jak dbać o higienę, własne zdrowie, jak mówić o swoich odczuciach.

### **Czy ubóstwo menstruacyjne narusza godność?**

Dla mnie deprivacja potrzeb ma niezwykle splot z pojęciem godności. Bo godność to moja wartość bazująca na zasobach. Dostęp do tych zasobów jest warunkowany normami prawa albo normami społeczno-kulturowymi. I zawsze ta godność będzie znajdowała wyraz w kontakcie i w relacji z innym człowiekiem. Bo to on potwierdza lub zaprzecza mojemu prawu do godności. Jeśli w trakcie menstruacji jest się pozbawionym dostępu do potrzebnych środków higienicznych, jeżeli odmawia się prawa do intymności, nie szanuje cielesności, zawstydzta, to tak, jest to naruszenie godności. Jest nim także odmawianie poczucia bezpieczeństwa, negowanie potrzeb.

### **Wiele z nas wychowywały mamy i babcie, które o menstruacji mówiły z zawstyżeniem. Sporo czasu upłynie, zanim będziemy głośno mówiły o swoich potrzebach.**

Nie zostawiamy tego następnym pokoleniom, bo długo jeszcze będziemy doświadczać nierówności. Na Dzień Kobiet bliskim mi kobietom pisałem w tym roku: „Życzę Ci, żebyś była silna wtedy, kiedy tego chcesz, i słaba wtedy, kiedy tego potrzebujesz”. A w podtekście – żebyś wreszcie mogła głośno mówić, jeśli gorzej się czujesz, bo masz do tego prawo.

### **Wyobraża pan sobie, że na ważnym zebraniu ktoś wstaje i mówi: „Chcę przełożyć prezentację na inny termin, bo dziś mam okres”?**

W tym momencie jako upowszechnionej praktyki sobie tego nie wyobrażam. Ale gdyby stało się to na zebraniu mojej katedry, nie potraktowałbym tego jako czegoś zawstydzającego, nie byłbym zszokowany i taką argumentację bym przyjął z pełnym zrozumieniem.

### **Ale pan zajmuje się problemami społecznymi zawodowo.**

Jestem w stanie wyobrazić sobie, że po pewnych transformacjach w środowiskach pracy, które notabene postępują, taka komunikacja będzie możliwa.

### **Nawet w społeczeństwie tak przesiąkniętym genderyzmem, gdzie faceci nie płaczą, a kobieca niedyspozycja to tabu?**

Fakt, wciąż zamykamy się w klatce i spychamy trudne doświadczenia w ciemny kąt. Menstruacja to doświadczenie intymne. Decyzja należy do konkretnej osoby, ile chce na ten temat mówić.

Wierzę jednak, że idziemy w dobrym kierunku, choćby mówiąc i pisząc o tym zagadnieniu w różnych aspektach.

Pamiętam, jak z przymrużeniem oka traktowani byli przedstawiciele pokolenia Y i Z, ci młodzi ludzie, którzy głośno formułowali swoje oczekiwania wobec pracodawców, bo chcieli dobrze zarabiać, ale nie poświęcać pracy całego życia. Teraz już nikt się temu nie dziwi, a coraz więcej firm reaguje na system wartości młodszych pokoleń.

Przyjrzyjmy się także, jak przyjmują się w społeczeństwie feminatywy. Wierzę w zmiany, ponieważ są potrzebne. To kwestia troski o godność.

### **Czy sposób traktowania kwestii fizjologicznych w pracy ma wpływ na to, jak funkcjonuje pracownik?**

Zdecydowanie, tym bardziej że tak duży nacisk kładziemy na konkurencję. Brak poszanowania prawa osoby menstruującej choćby do czasowego gorszego samopoczucia może prowadzić do sytuacji, że zostanie zamknięta w samotnym zmaganiu, aby utrzymać swą dyspozycję.

Takie forsowanie się ponad miarę może prowadzić do frustracji. Doświadczając takich obciążeń, ponosi się ogromne konsekwencje utrzymywania swego obrazu jako osoby niezawodnej, zawsze gotowej do kolejnych zadań, jak niezniszczalnego robota. To wiąże się z pogorszeniem jakości życia.

### **Co robić, żeby skutecznie i realnie pomóc osobom menstruującym?**

O kwestii ubóstwa menstruacyjnego, jego przejawach i powodach należy mówić jak najwięcej, żeby na początek pokazać to zjawisko. Ale nie w zawężonym spektrum. 4 proc. Polaków ma dochody poniżej minimum egzystencji, w tym część to osoby menstruujące, ale – jak już mówi-



łem – ubóstwo menstruacyjne ma dużo szerszy zasięg. Trzeba pokazywać je w perspektywie egalitarnej. W kontekście dostępu do intymnego komfortu, samoakceptacji w czasie, gdy pewne aktywności są utrudnione.

Mamy do wykonania ogromną pracę diagnostyczną i w zakresie kreowania zmian w instytucjach. Trzeba zapewnić dostęp do środków higienicznych. Potrzebne są też warsztaty i kampanie z komunikacji dotyczącej kwestii menstruacji.

### **Kto miałyby to robić?**

Wyobrażam sobie, że pracodawcy mogliby finansować kursy i szkolenia połączone z diagnozą problemu i szukaniem sposobów pokonywania barier.

O ubóstwie menstruacyjnym trzeba mówić również w szkołach, uwzględniając nie tylko fizyczny aspekt, lecz także kontekst poczucia bezpieczeństwa czy godności. Przydałyby się kampanie kierowane do środowiska szkolnego czy środowiska pracodawców, które zachęcałyby do takich działań.

Skupiłbym się także na budowaniu solidaryzmu między kobietami. Mam wrażenie, że czasami same kobiety potrzebują przekonania, że mogą dać sobie prawo, aby ich obciążenia miały charakter widzialny. Trzeba także podkreślać, że nie chodzi o znoszenie różnic osobistych związanych z płcią i rolami społecznymi, tylko ich poszanowanie i uznanie.

Tekst opublikowany 3 kwietnia 2021 r. w „Wysokich Obcasach” „Gazety Wyborczej” w ramach akcji „Czułość i Wolność”, którą Kulczyk Foundation prowadzi razem z „Wysokimi Obcasami”.





# „CZERWONY MERCEDES ZAJECHAŁ POD DOM”, CZYLI JAK ZMIENIA SIĘ DISKURS O MIESIĄCZCE W POLSCE

*Silnie emocjonalny, często nacechowany negatywnie, a niekiedy wręcz wulgarny. O języku używanym w kontekście menstruacji.*

---

## **Pobierz badanie: Współczesny dyskurs o menstruacji**

Język jest jednym z narzędzi, które zarówno kształtują, jak i odzwierciedlają otaczającą nas rzeczywistość. Patrząc na język stosowany w Internecie w odniesieniu do menstruacji, otrzymujemy zatem obraz postrzegania samej miesiączki. Obraz pełen zawstydzenia, niezrozumienia i zaprzeczenia, który się jednak stopniowo zmienia na lepsze.

Mimo że dyskurs menstruacyjny często zależny jest od stopnia wiedzy, wieku, stosunku emocjonalnego, czy poziomu oswojenia z własną cielesnością, w związku z silnym tabu kulturowym, w Polsce o menstruacji rzadko kiedy mówi się wprost. Dystans w odniesieniu do tematu menstruacji odzwierciedlają eufemizmy, które mają nam pomóc oswoić wstydlivy temat miesiączki. „Karmazynowy przyptyw”, „ciocia Jadzia”, „te dni” – to tylko kilka z przykładów metafor, których używamy, aby nie nazywać okresu wprost. Niekiedy język wokół miesiączki nabiera wulgarnego wybrzmienia (np. „cieczka”, „ciota”), co bezpośrednio wskazuje na negatywny stosunek do menstruacji jako pewnego rodzaju odmienności, a nawet odzwierzęcości. Mniej negatywny wydaje się być również często używany język medyczny, który bywa jednak trudny do zrozumienia.

Warto tutaj jednocześnie zauważyć, że internautki, szukając informacji na temat menstruacji, często poszukują właśnie wiedzy medycznej. Trend taki może wynikać z niewystarczającej edukacji seksualnej w polskich szkołach oraz odzwierciedla tabu związane z okresem, w wyniku którego młode kobiety wstydzą się zadawać intymne pytania związane z miesiączką w gronie rodzinnym. Oprócz tego, menstruacyjne konteksty są przepełnione negatywnymi emocjami, często związanymi z dolegliwościami fizycznymi czy dyskomfortem, ale również odnoszą się do sfery psycho-społecznej, w której kobiety opisują swoje poczucie zawstydzenia, wykluczenia, niezrozumienia, a nawet wyśmiewania ich doświadczeń menstruacyjnych.

Tego rodzaju dyskurs menstruacyjny sugeruje, że w polskiej kulturze dominujące kody kulturowe związane z menstruacją przede wszystkim odzwierciedlają tabu społeczne wynikające z braku edukacji i związane ze wstydem. Brak wiedzy często przekłada się na błędne postrzeganie miesiączki jako choroby, co z kolei wpływa na pewnego rodzaju wyłączenie kobiet z życia zawodowego i społecznego.

Jednocześnie, obserwujemy obecnie również drobne pozytywne zmiany w postrzeganiu cieleśności, które co prawda zachodzą głównie w Stanach Zjednoczonych i Europie Zachodniej, ale powoli docierają również do kultury polskiej. Miesiączka często zaczyna być tam określana jako specjalny czas kobiet. To powrót do natury i odnalezienie mocy, jaka tkwi w cyklu menstruacyjnym. W tym duchu, miesiączka to pozwolenie sobie na przerwę – nie z konieczności, lecz dla przyjemności. Co ważne, o miesiączce mówi się już nie tylko w nawiązaniu do kobiet, lecz generalnie – osób menstruujących, włączając w nie osoby transseksualne i niebinarne.

W zgodzie z tym trendem, na przestrzeni ostatnich lat zauważamy również zmianę w sposobie komunikacji produktów do higieny intymnej. Początkowo komunikacja opierała się głównie na niedopowiedzeniach i dyskrecji, a także zapewnieniu kobiecie poczucia czystości i świeżości w „te dni”. Środki higieny były swoistym remedium na „chorobę”, jaką jest okres. Były traktowane jako panaceum pozwalającym na przywrócenie normalności, powrót do codziennych zadań i działań, bez lęku, stresu i bólu. Obecnie marki zaczynają mówić o okresie w sposób bezpośredni. Podkreśla się, że miesiączka to ważne wydarzenie w naszym życiu. Narracja wokół okresu skupia się na naturalności i powszechności zjawiska – w pojedynczych materiałach reklamowych w końcu pojawił się czerwony, a nie niebieski jak dotąd płyn. Miesiączkę się normalizuje i nie oznacza ona już słabości czy wykluczenia, a wręcz przeciwnie – zdrowie, siłę i źródło życia.



Analiza języka stosowanego w kontekście menstruacji pokazuje zatem, jak nasza percepcja miesiączki zmieniała i zmienia się na przestrzeni ostatnich lat. W ramach tych zmian obserwujemy powolne zastąpienie powszechnie jeszcze panujących stylów zachowań (tzw. kodów rezydualnych) na rzecz nowych trendów (tzw. kody emergentne). Mimo że w Polsce nadal dominuje tabu społeczne i kulturowe związane z okresem, które odzwierciedlone jest w języku używanym w odniesieniu do miesiączki, zmiany zachodzące obecnie w krajach zachodnich pozwalają sądzić, że najbliższe lata przyniosą większe oswojenie tematu okresu również w Polsce.

## O BADANIU:

Badanie zostało zrealizowane w lutym 2020 roku przez firmę Difference na zlecenie Kulczyk Foundation i oparte było na metodzie wirtualnej etnografii, która polega na analizie treści zamieszczanych przez internautów w komentarzach, na forach, w serwisach społecznościowych, blogach i forach, a także w źródłach popkulturowych. Celem wirtualnej etnografii jest poznanie zwyczajów i zachowań internautów w kontekście np. stylów życia, nawyków konsumenckich, sposobów spędzania czasu wolnego, czy opinii społeczno-politycznych.





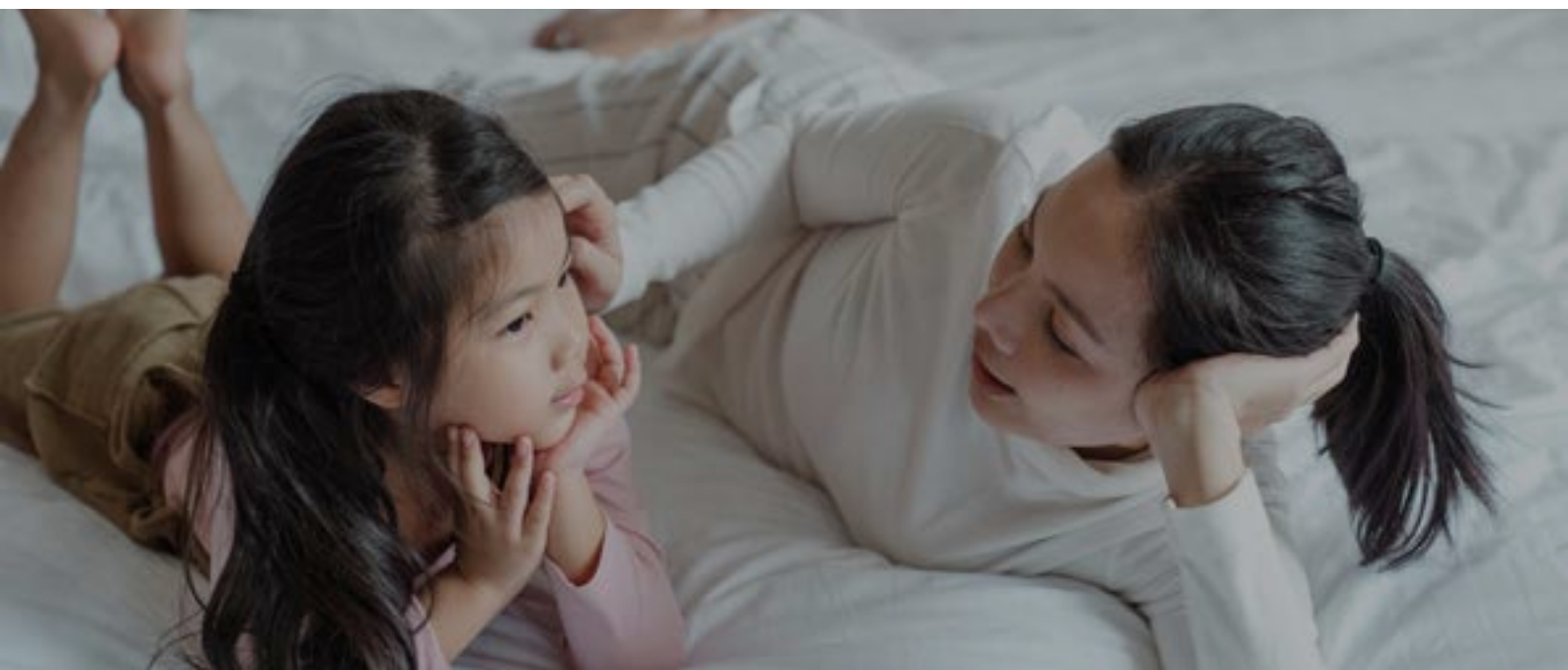
# POROZMAWIAJMY O MIESIĄCZCE

## WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

### CZY WIESZ, ŻE...

### CZYLI CO WARTO WIEDZIEĆ O MIESIĄCZCE

- » Miesiączka jest naturalnym etapem dojrzewania. Pojawia się zazwyczaj między 9. a 16. rokiem życia, towarzysząc innym zmianom zachodzącym w ciele, np. rośnięciu piersi czy pojawianiu się owłosienia na ciele.
- » Miesiączka to naturalny proces fizjologiczny, który jest ważną informacją na temat stanu zdrowia.
- » Cykl miesięczkowy trwa od pierwszego dnia miesiączki do dnia poprzedzającego następane krwawienie. Na początku miesiączka może pojawiać się nieregularnie. Po około roku cykl miesięczkowy powinien się uregulować i może trwać od 24 do 35 dni.
- » Miesiączka zwykle trwa od 3 do 7 dni.
- » Podczas jednej miesiączki traci się około 60 ml, czyli 1/4 szklanki krwi menstruacyjnej.
- » Miesiączka nie jest toksyczna ani brudna. To po prostu mieszanka krwi i tkanki, które razem opuszczają macicę.
- » Miesiączka nie musi boleć. Jeśli więc towarzyszy jej ból, który utrudnia funkcjonowanie, koniecznie należy zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu lub ginekologa.
- » Niektóre kobiety w ogóle nie mają miesiączki – dzieje się tak, jeśli urodziły się bez macicy.
- » Nie tylko kobiety menstruują. Miesiączkę mogą mieć też m.in. transmężczyźni, osoby interplciowe czy niebinarne.



## DLACZEGO WARTO PORUSZYĆ TEN TEMAT?

- » Miesiączka to nadal temat krępujący, o którym się otwarcie nie rozmawia. Efekt? Utrwalanie mitów i stereotypów, które mogą być szkodliwe, a nawet niebezpieczne dla zdrowia. Miesiączka bywa też pretekstem do przykrych, zawstydzających żartów i ośmieszania.
- » Dzięki wiedzy i zrozumieniu, że miesiączka to coś naturalnego, młodzi ludzie będą potrafili o miesiączce rozmawiać i czuć się ze sobą swobodniej, zamiast przykrywać zawstydzenie i niewiedzę żartami.
- » Wiedza o menstruacji pomaga też się do niej lepiej przygotować i mieć świadomość, co jest normalne, a co może budzić niepokój. To element niezbędnej profilaktyki, pozwalającej dostrzec zagrożenia i reagować. Może pomóc wychwycić takie choroby jak np. endometrioza.
- » Rozmowa o menstruacji z dziewczynkami jest kluczowa, aby przygotować je na nadchodzące zmiany. Bez wsparcia i wiedzy doświadczenie pierwszej miesiączki może być szokujące, bardzo stresujące i przeżywane w osamotnieniu.
- » Miesiączka dotyczy także chłopców! W końcu swoje życie w dużej mierze dzielą z kobietami – matkami, siostrami, córkami, przyjaciółkami czy partnerkami. To ważne, aby potrafili zrozumieć, czym jest miesiączka, jak może oddziaływać na życie i jak w razie potrzeby mogą pomóc.

## KIEDY WARTO PORUSZYĆ TEMAT MIESIĄCZKI?

Im wcześniej, tym lepiej. Już kilkuletnie dzieci można oswajać z miesiączką – po prostu nie ukrywając jej przed nimi oraz rzeczowo i konkretnie odpowiadając na naturalnie pojawiające się pytania, dostarczając wiedzę do poziomu rozwoju dziecka. Wraz z rozwojem dziecka miesiączkową wiedzę będzie można poszerzać i rozwijać.

## NAZYWAJ RZECZY PO IMIENIU CZYLI JAK MÓWIĆ O MIESIĄCZCE

Język, jakiego używamy, kształtuje rzeczywistość, dlatego warto mówić o miesiączce wprost, jako o czymś naturalnym. Miesiączka, menstruacja, okres, tampon, podpaska – to nie są brudne słowa i nie trzeba ich wymawiać szeptem.

**Jeśli wypowiedzianie ich na głos słowa jest dla Was krępujące – spróbujcie poćwiczyć:**

1. Masz miesiączkę.
2. Masz może podpaskę?
3. Potrzebujesz może podpaskę?

## JAK PRZYGOTOWAĆ CÓRKĘ DO PIERWSZEJ MIESIĄCZKI?

- » Po pierwsze rozmowa! Porozmawiajcie nie tylko o tym, czym jest miesiączka, ale o emocjach, jakie w związku z pierwszą miesiączką mogą się pojawić zarówno u Was, jak i u dziecka.
- » Jeśli dziecko nie chce rozmawiać, nie naciskajcie. Powiedzcie, że to ważny temat również i dla Was i kiedy dziecko będzie gotowe do rozmowy, to jesteście tu dla niego. Możecie też zaproponować dziecku, aby samo poczytało o miesiączce w sprawdzonych źródłach.
- » Ustalcie, co dziecko wie i jakiej wiedzy jeszcze potrzebuje. Wspólnie poszukajcie w sprawdzonych źródłach odpowiedzi na pojawiające się pytania.
- » Ustalcie plan postępowania na ewentualność pojawienia się miesiączki.
- » Wspólne zakupy i przygotowanie „pomocnika/pakietu miesiączkowego” (np. podpaski/tampony, zapasowa bielizna, środki przeciwbólowe, miniaturowe kosmetyki do higieny intymnej itd.) mogą być też dobrą okazją do podjęcia rozmowy.
- » Możecie się razem zastanowić, czy pierwsza miesiączka jest czymś, co córka chciałaby celebrować (jeśli tak, to zastanówcie się jak) czy spędzić w jakiś wyjątkowy sposób. Ważne, żeby niczego jej nie narzucać.
- » Bądźcie. Nie zakładajcie, że po jednej rozmowie i po pierwszej miesiączce wszystko jest już jasne. Warto pytać o samopoczucie córki, upewniać się, jak tym razem udało jej się przejść przez miesiączkę. Oswajanie menstruacji to proces, w czasie którego przydaje się wsparcie.

## JAK PRZYGOTOWAĆ SIEBIE DO ROZMOWY O MIESIĄCZCE?

### 1. Gdy nie jesteście pewni swojej wiedzy na temat miesiączki

Większość z nas nie ma doświadczenia rozmowy z kimś, kto w sposób profesjonalny i przystępny wytłumaczyłby nam kwestie związane z menstruacją. Nic więc dziwnego, że możemy nie czuć się w pełni przygotowani, aby poruszyć ten temat z dzieckiem.

#### Co zrobić?

Poczytajcie wcześniej na temat miesiączki, to ważna i przydatna wiedza. Pamiętajcie jednak – nie musicie znać odpowiedzi na wszystkie pytania. Jeśli czegoś nie wiecie – powiedzcie, że sprawdzicie albo zaproponujcie wspólne poszukanie odpowiedzi.

## 2. Miesiączka – temat tabu

Menstruacja podobnie jak inne funkcje fizjologiczne od zawsze jest dla ludzi tematem intymnym. W wielu kulturach kobieta w czasie okresu uznawana była za nieczystą, odmawiano jej prawa do uczestniczenia w życiu społecznym. W niektórych miejscach na świecie wciąż tak jest, a prawie wszędzie nadal podtrzymuje się wstydlivość tego zwykłego procesu fizjologicznego. Miesiączka to wciąż temat krępujący, o którym się otwarcie nie rozmawia, bo wiąże się ze wstydem i lękiem. To naturalne więc, że możecie w związku z tym czuć opór przed poruszeniem tej kwestii z dzieckiem.

### Co zrobić?

Zastanówcie się, jakie są Wasze przekonania na temat miesiączki (może sami uważacie, że jest obrzydliwa, brudna albo „to żaden temat”?). To ważne, aby mieć świadomość, jakie sami mamy podejście, bo często, zupełnie niechcący, nasze postawy przekazujemy dzieciom. Jeśli czujecie bardzo silny wstyd, skrępowanie czy nawet złość – zauważcie je i pozwólcie je sobie poczuć. Najbardziej pomocna w przełamywaniu tabu jest rozmowa o miesiączce z kimś zaufanym. Pomaga oswoić słownictwo i pokazuje, że nie trzeba się jej krępować. Jeżeli zauważycie, że Wasz wstyd jest bardzo silny i zamyka Was na komunikację, możecie zastanowić się nad skorzystaniem z pomocy profesjonalisty: psychologa czy terapeuty, który w bezpiecznej atmosferze pomoże Wam przezwyciężyć zawstydzenie.

## 3. Jestem mężczyzną, to mnie nie dotyczy

U wielu mężczyzn temat miesiączki może budzić silny opór. Mogą mieć poczucie, że to ich nie dotyczy, że nie są tu kompetentni, a temat miesiączki powinna poruszyć z dzieckiem kobieta. Czasem pojawiają się również obawy przed reakcją dziecka – wstydem, odrzuceniem. Oczywiście tak się może zdarzyć, ale pokazując gotowość podjęcia tematu, wskazując na naturalność miesiączki, okazujecie Waszą otwartość i akceptację. Macie w konsekwencji szansę na budowanie w dziecku większej pewności siebie, a w Waszych relacjach lepszej komunikacji i zaufania.

### Co zrobić?

Poczytajcie o miesiączce. Zaproponujcie rozmowę. Jeśli dziecko odmówi, zapytajcie o przyczyny. Być może potrzebuje więcej czasu na zastanowienie, albo wolałoby porozmawiać na ten temat z kimś innym. Możecie wspólnie zastanowić się nad rozwiązaniem. Ważne, aby zasygnalizować wagę rozmawiania i swoją gotowość do podjęcia tematu. Jeśli jest Wam trudno na ten temat rozmawiać, powiedzcie o tym na początku i dodajcie, że jednak, jest dla Was ważne, aby nie zostawić dziecka samego z tematem. Dzieci docenią szczerłość i wysiłek.



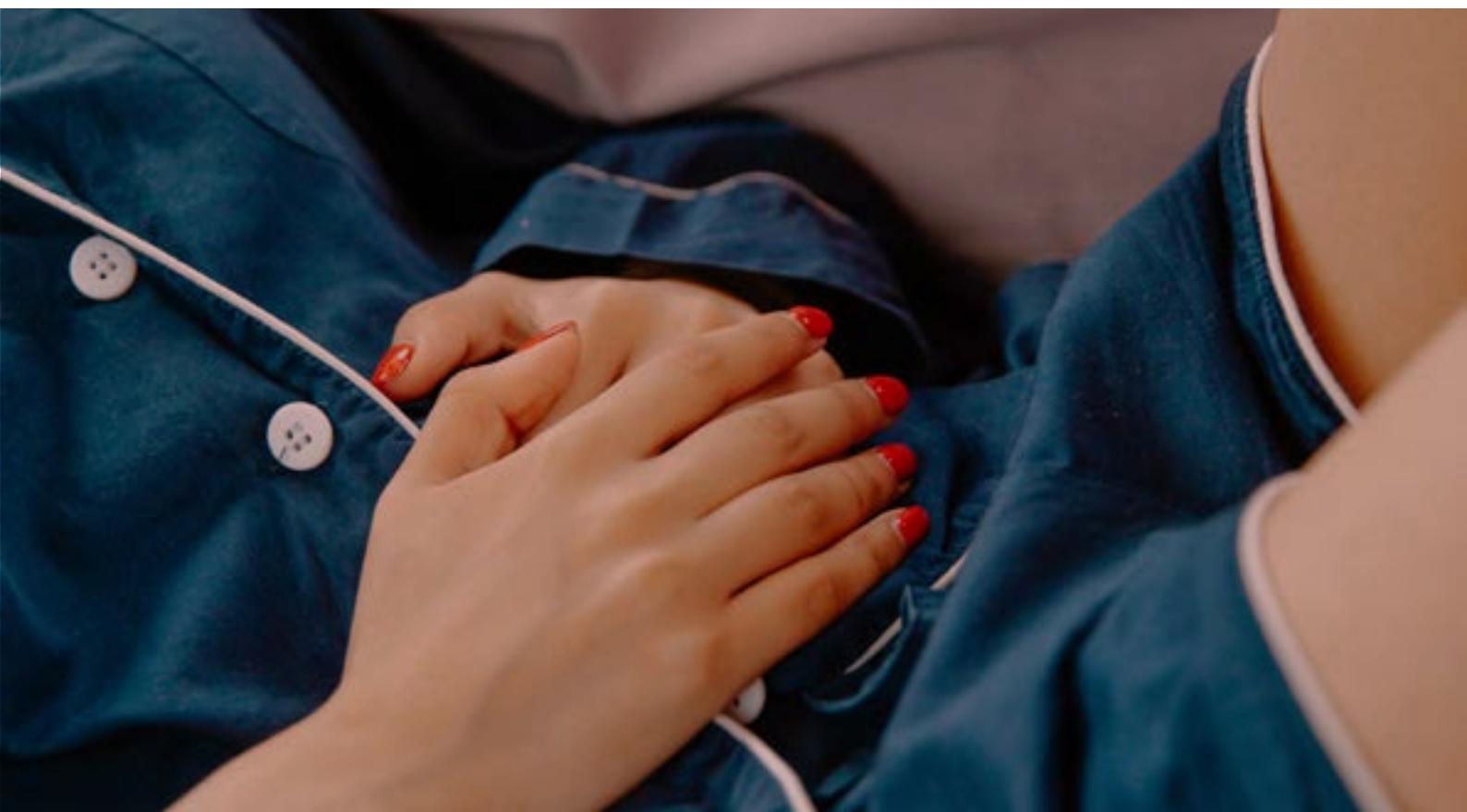
## WAŻNE

**1.** Pamiętajcie, że wizyta u ginekologa to również profilaktyka. Warto pójść z dzieckiem do ginekologa nie tylko gdy już dzieje się coś niepokojącego, ale profilaktycznie, aby sprawdzić, czy wszystko jest w porządku.

**2. Chcacie dowiedzieć się więcej?**

Tutaj znajdziecie artykuły:

- » [o wsparciu córki przed pierwszą miesiączką;](#)
- » [o przygotowaniu do rozmowy z córką;](#)
- » [o tym, kiedy spodziewać się pierwszej miesiączki;](#)
- » [dlaczego warto podjąć ten temat;](#)
- » [dlaczego może boleć i na co zwracać uwagę;](#)
- » [jakie ćwiczenia mogą zmniejszyć bóle menstruacyjne;](#)
- » [o wstydzie i jego konsekwencjach;](#)
- » [o miesiączkowej empatii;](#)
- » [o tym, że nie tylko kobiety menstruują.](#)



**Koncepcja broszury:**

Anna Frankowska (KF), Joanna Maliszewska – Mazek (KF)

**Autorki wstępu:**

Anna Frankowska (KF), Joanna Maliszewska – Mazek (KF),  
Anna Samsel (KF)

**Skład i opracowanie graficzne:**

Kamil Grajda

**Autorki tekstów:**

- (1) Monika Tutak – Goll
- (2) Agnieszka Urazińska
- (3) Kulczyk Foundation
- (4) Okresowa Koalicja

Materiały powstały w ramach akcji „Czułość i Wolność”  
i Okresowa Koalicja.

**Wykorzystane zdjęcia:**

pexels.com, unsplash.com