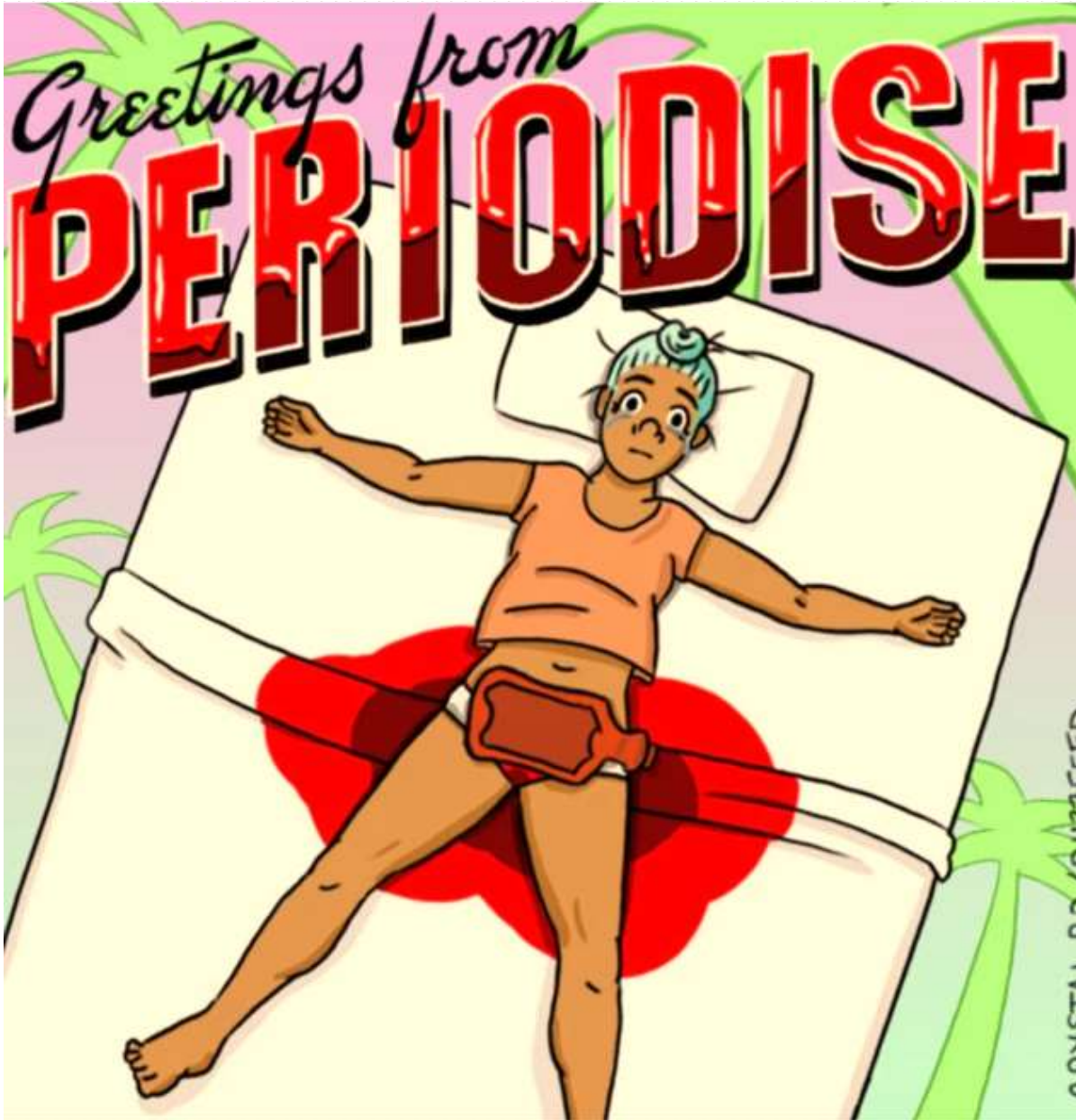
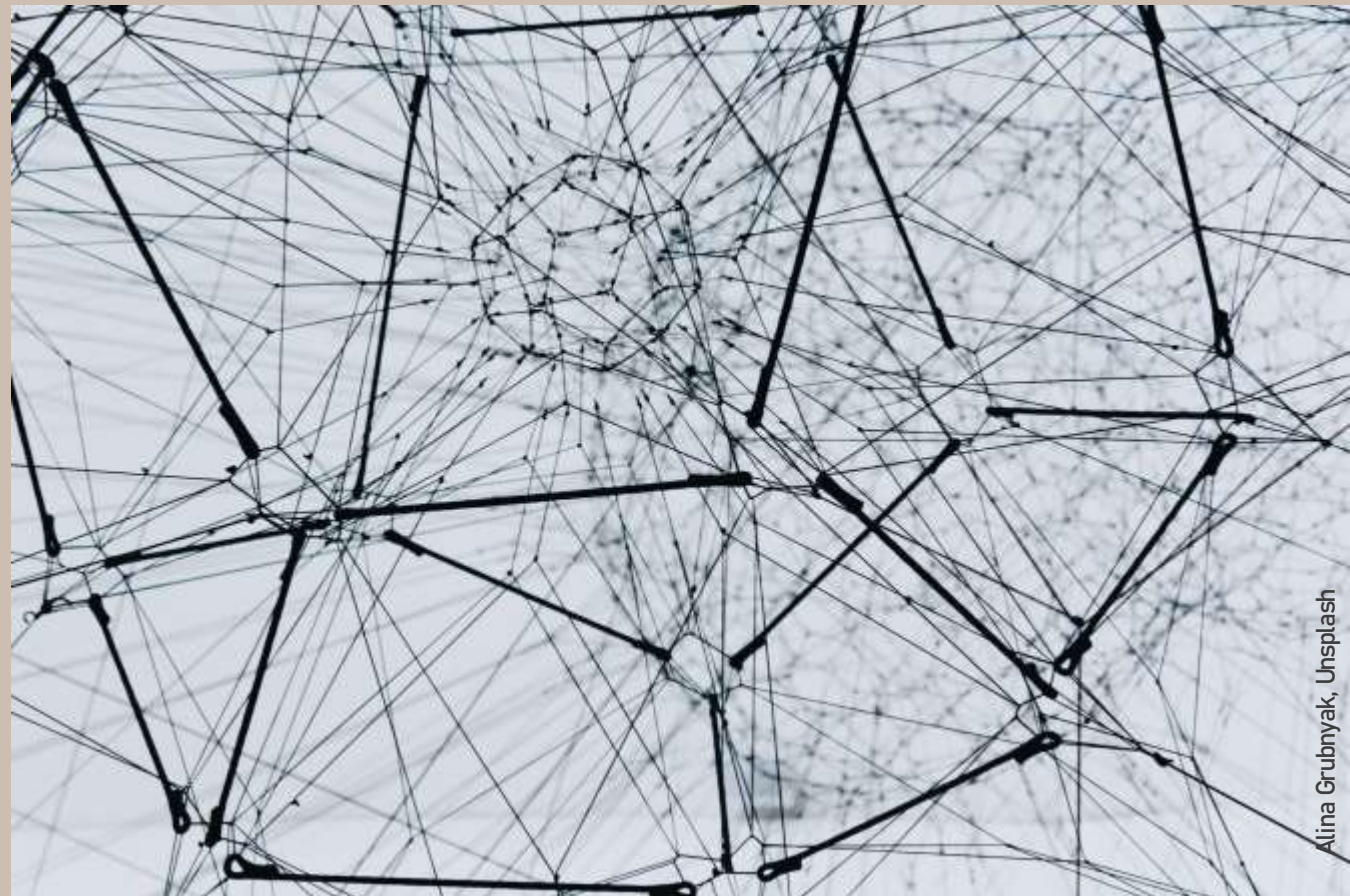




„Czerwony Mercedes zajechał
pod dom”

Współczesny dyskurs o menstruacji

Metodologia





Metodologia

WIRTUALNA ETNOGRAFIA

METODA: Podstawowa technika badawcza stosowana w wirtualnej etnografii to analiza treści zamieszczanych przez internautów w komentarzach, na forach, w serwisach społecznych, lifestyle'owych, społecznościowych, blogach i forach, a także w źródłach popkulturowych.

EFEKT: Celem wirtualnej etnografii (netnografii) jest poznanie zwyczajów i zachowań internautów w kontekście stylów życia, nawyków konsumenckich, sposobów spędzania czasu wolnego, opinii społeczno-politycznych, itp.



Metodologia

ANALIZA SEMIOTYCZNA

METODA: Analizie poddaje się dyskurs, czyli wszelkiego typu komunikaty pojawiające się w mediach oraz internecie. Zebrany materiał pozwala wyodrębnić postawy/przekonania najpopularniejsze wśród członków danej społeczności w tym momencie (dominujące), te, które nie są już aktualne (rezydualne), oraz te, które dopiero zaczynają się pojawiać, czyli trendy (emergentne).

EFEKT: Zadaniem semiotyki jest „czytanie kultury”, czyli odkrywanie i rozumienie znaków oraz kodów decydujących o sposobie, w jaki myślimy o świecie.

Kluczowe wnioski



Kluczowe wnioski

DYSKURS O MENSTRUACJI

- Dyskurs o menstruacji jest silnie nacechowany emocjonalnie. Biorą w nim udział osoby o różnym stopniu wiedzy, posiadające rozmaite motywacje.
- Zasadnicza część uczestniczek (i uczestników) dyskursu poszukuje informacji, pragnie zweryfikować mity. Internet jest podstawowym źródłem informacji. Brak odpowiedniej edukacji seksualnej w szkole oraz w domach.
- Temat najczęściej poruszany jest w kontekście negatywnym – oburzenie, wstyd wywołane tabu lub próba walki z nim, problemy zdrowotne, ból, dyskomfort, wykluczenie.
- Stopniowo następuje przesunięcie w stronę pozytywnego wartościowania menstruacji. Pojawiają się wątki kobiecego wsparcia, siostrzeństwa, płynącej z natury kobiecej siły. Menstruacja powoli zaczyna być postrzegana jako coś, co może być przyjemne (trendy wellness).

Kluczowe wnioski

TABU MA SIĘ ŚWIETNIE



- Kobięca cielesność i seksualność, w tym menstruacja to tematy mocno tabuizowane. W Polsce jeszcze bardziej niż na Zachodzie. Gorszą przedstawienia czerwonego brokatu w majtkach, nawet w pismach kobiecych pomijane są wypowiedzi dotyczące „niewygodnej sfery”, a krew w reklamach w znaczącej części jest niebieska.
- W komunikacji marek i popkulturze wciąż podstawową wartością jest dyskrecja. Zdradzająca miesięczkę symboliczna plama jest wyśmiewana, a tampony ukrywane w pudełkach udających coś innego.
- O istnieniu miesięczki przede wszystkim nie powinien dowiedzieć się mężczyzna. Chłopcy nie powinni uczestniczyć w lekcjach o miesięczce, a seks podczas okresu jest dewiacją. Pewna część uczestników dyskursu dąży do zmiany tego stanu rzeczy. Są ciekawi, chcą zrozumieć kobiece dolegliwości, które w hiperbolicznej formie prezentuje popkultura (kobieta-potwór, kobieta-wariatka). Inni próbują oswoić się z tematem za pomocą żartów i memów.

Kluczowe wnioski W STRONĘ NORMALIZACJI

- Normalizacja menstruacji odbywa się poprzez edukację (dziewczyn, kobiet, matek), celebrację, estetykę i przedstawienia naturalistyczne, realistyczne.
- Jedni oswajają z tematem menstruacji pokazując ją jako niegroźną, ładną. Na popularności pop feministyczne przedstawienia w duchu body-positivity czy instagramowe konta artystek haftujących "przyjazne" menstruacyjne obrazki na bieliźnie.
- Z kolei „dziewczyńskie dziewczyny” ze swoją menstruacją się nie kryją i pokazują jak jest w bardziej szokujący sposób. Tutaj nie ma miejsca na koraliki i kwiaty symbolizujące krew menstruacyjną. Pokazują krew ciekącą po nodze i zużyte podpaski. Motywacją jest uczynienie menstruacji naturalną. Każda kobieta tak ma, więc po co to upiększać i ukrywać?
- Powoli zaczyna się też oswajanie z menstruacją, która przestaje być zjawiskiem dotyczącym wyłącznie kobiet. Miesiączkują też transseksualni mężczyźni czy osoby niebinarne.

Charakterystyka internetowego dyskursu o menstruacji



Menstruacyjne konteksty

Menstruacja pojawia się w internecie w wielu różnych kontekstach.

Kobiety szukają treści tworzonych przez specjalistów i autorytety, by poszerzyć swoją wiedzę na ten temat.

Inne martwią się o swoje zdrowie i zastanawiają „czy wszystko z nimi w porządku”, porównują się z rówieśniczkami, szukają rozwiązania dla swoich problemów. Dzielą się okresowymi przeżyciami, współprzeżywają „te dni” z członkiniami wspólnoty, której są częścią. Na okres narzekają lub się z niego śmieją

Dla innych menstruacja jest powodem do dumy, wartym celebracji.

Menstruacja jest też tematem, wokół którego publikowanych jest wiele treści o nacechowaniu negatywnym – mających upokarzać, krytykować, szydzić.

Menstruacyjne konteksty

	WOKÓŁ WIEDZY	Informacje eksperckie, wiedza medyczna, edukacja. Poszukiwanie, dopytywanie, szukanie punktu odniesienia (porównywanie się – „czy jestem normalna?”)
	NARZEKANIE	Dotyczące bólu, relacji społecznych (z partnerem), wykluczenia, ograniczeń fizycznych, dyskomfortu, środków higieny, stanu emocjonalnego
	WSPÓŁPRZEŻYWANIE	Porównywanie się, dzielenie się problemami, doświadczeniami, poradami, sposobami, szukanie zrozumienia, wspieranie się nawzajem
	ZAWSTYDZANIE	Odwoływanie się do społecznego tabu wokół menstruacji, wyśmiewanie (symbolika plamy), krytykowanie, poniżanie, obrażanie kompetencji umysłowych
	#HEHESZKI	Memy, żarty, komediowe przedstawienia, eufemizmy, parodie
	NORMALIZOWANIE	Odrzucanie tabu, „dziewczyńska naturalizacja”, pokazywanie menstruacji jako normalnej, nie jako „choroby”
	CELEBRACJA	Budowanie kobiecej wartości wokół menstruacji, gloryfikacja, aspekt duchowy, wyjątkowy czas, małe rytuały
	WYMÓWKA	„Jestem niedysponowana”, tłumaczenie się, odwoływanie od obowiązków, dawanie sobie dyspensy (od diety, od pracy)
	NIE WPROST	Estetyzacja, „ugładzanie”, pokazywanie menstruacji na około, jako łatwej i przyjemnej



Ilustracja: Anna Moderska

CIAŁO

3 sposoby, jak wspierać córkę przed jej pierwszą miesiączką

Barbara Pietruszczak - 2 miesiące temu

<https://kosmosdladoroslych.pl/cialo/jak-wspierac-corke-przed-jej-pierwsza-miesiaczka/>

Magdalena A mnie wkurza, że o okresie (nawet jeśli sensownie) uczy się tylko dziewczynki. Potem jest wielkie zdziwienie i oburzenie, że dorośli faceci plotą bzdury na ten temat. Jeśli nie mają otwartych rodziców którzy by z nimi pogadali, albo chociaż siostry, to skąd mają wiedzieć? Jakiś mały procent może doczyta we własnym zakresie, a reszta będzie żyła w przeświadczeniu, że wiedzą wszystko, jednocześnie wierząc w bzdury od których włos się jeży na głowie 🙄

Lubię to! · Odpowiedz · 91

1 odpowiedzi



<https://thetab.com/uk/2017/07/18/every-uncomfortable-situation-women-bleed-month-stuck-43071>

Typologia kontekstów o menstruacji: WOKÓŁ WIEDZY

WIEDZA MEDYCZNA – poparta medycznym autorytetem (lekarz). Pozyskiwana w ramach wizyt lekarskich, w szkole, ale także poprzez wyszukiwania na portalach medycznych (np. medonet.pl). Często dostęp do wiedzy medycznej jest ograniczony – młode dziewczyny nie odwiedzają lekarzy np. ze względu na tabu w rodzinie („jesteś za młoda”).

EKSPERCI – autorytety internetowe – blogerzy, influencerzy (np. Mama Ginekolog, Pink Candy, Sexmasterka). Wiedzy poszukują zarówno młode dziewczyny, jak i ich mamy („jak rozmawiać z córką o miesiączce?”), które mogą być się ekspertem dla własnej córki (zależne od otwartości). Rola specjalistki w bardziej przystępnej osobie mamy czy starszej koleżanki często pojawia się w komunikacji marek np. O.B.

SZUKANIE PUNKTU ODNIESIENIA – poszukiwanie wiedzy ma też swoje źródło w poczuciu niepewności lub strachu. Odpowiedzi na pytania „czy to normalne?” poszukiwane – w social mediach (np. Pink Candy na Facebooku) na forach internetowych, w grupach rówieśniczych (zależne od otwartości).

BRAK WIEDZY – w odniesieniu do niewystarczającej edukacji seksualnej w szkołach (obie płcie). Dotyczy także dorosłych mężczyzn (ignorancja, brak podstawowej wiedzy).

17 kwietnia 2019

#miesiączka #spanie

Drogie,
Jak zabezpieczacie się do snu przed panią miesiączką? Ja mimo ubierania dopasowanych, okresowych majtek, zakładania grubej, długiej podpachy i podkładania ręcznika pod pupę, w pierwszą-drugą noc zawsze zalewam sobie bieliznę, spodnie, ręcznik(!), a czasami nawet i łóżko.. jest to dla mnie dość niekomfortowe

92 komentarze

Lubię to!

Komentarz

12 lut

Nie było mnie dziś w szkole bo moja miesiączka zbiła mnie z nóg
Ale żyję
Jeszcze

Urszula Mam wrażenie, że kobiety, które krytykują inne za wyłączenie z życia przez bolesne i obfite miesiączki, mają (poza zerową empatią) jakąś inną fizjologię 😞

Lubię to! · Odpowiedz · 1 l

15.11

Opierdoliłam już parę kanapek, parówki i jogurt, teraz robię sobie naleśniki z serem a mam jeszcze ochotę na chipsy i sos brokułowy

Witajcie w kolejnym odcinku #okresowehistorie

28.11

Czuję się jakby jakiś zespół rockowy grał w mojej macicy
#okresowehistorie

19.11

jprdl, moje jajniki i macica tańczą chyba kankan, no bez kitu #okresowehistorie

Typologia kontekstów o menstruacji: NARZEKANIE

DOLEGLIWOŚCI FIZYCZNE – ból (najczęściej kojarzony z okolicą brzucha). Holistycznie – opuchnięcie ciała, wypryski, ból pleców, ból piersi, większa potliwość, zapach, ból głowy, osłabienie, wymioty, biegunka, wzdęcia, wilczy apetyt.

RELACJE SPOŁECZNE – powiązane z poczuciem niezrozumienia (np. przez partnera), wykluczenia (np. z aktywności społecznych), poczucie samotności, ale także brak możliwości rozmowy nt. wątpliwości zdrowotnych.

DYSKOMFORT – związany zarówno z niedyspozycją fizyczną, jak i ogólnym poczuciem braku komfortu – niewygodne podpaski, konieczność częstych wizyt w toalecie, pojawiające się plamy. Dyskomfort (psychiczny i fizyczny) jest na tyle znaczny, że może zniszczyć ważne chwile – wakacje, ważne święto, ślub.

PSYCHIKA – emocje opisywane w różnorodnym kontekście – huśtawka nastrojów, smutek, złość, żal. Poczucie otumanienia, trudności z koncentracją. Niska samoocena („wszystko jest źle”).

ŚRODKI HIGIENICZNE – dostępność, wysokie ceny, niewygodność stosowania, skrzępowanie związane z utylizacją odpadów.

PERSPEKTYWA OGÓLNA – podkreślanie przez kobiety „niesprawiedliwości”, że menstruacja istnieje i dotyczy tylko kobiet. Mężczyźni narzekają na PMS („weź zrozumi kobietę”).

Typologia kontekstów o menstruacji: WSPÓŁPRZEŻYWANIE



https://www.youtube.com/watch?v=8lWVDIywg&ab_channel=VLOGJOEN

1 rok temu (edytowany)
Ja dostałam pierwszy miesiąc temu i byłam wtedy na matmie i poczułam że mi mokro. Poszłam do łazienki a tam plama, a najlepsze było to że dzisiaj powtarzaliśmy ułamki okresowe. 😂 Ja nie wiedziałam co robić spanikowana i po lekcji poszłam do mojej pani od matmy która jest cudowna ❤️ i powiedziała wszystko. A ona dała mi swoją podpaszkę i kostkę czekolady 🍫
Odpowiedz • 83
Zobacz wszystkie 7 odpowiedzi

Dominika
17 kwietnia 2018
#miesiączka #spanie
Drogie,
Jak zabezpieczacie się do snu przed panią miesiączką? Ja mimo ubierania dopasowanych, okresowych majtek, zakładania grubej, długiej podpachy i podkładania ręcznika pod pupę, w pierwszą drugą noc zawsze zalewam sobie białiznę, spodnie, ręcznik(i), a czasami nawet i łóżko... jest to dla mnie dość niekomfortowe



Your KAYA



RYTUAŁ PRZEJŚCIA – pierwszym doświadczeniem współprzeżywania jest zazwyczaj pierwsza rozmowa o menstruacji – z mamą, siostrą, bliską koleżanką. Pierwsza miesiączka to kolejny etap – wejście do świata kobiet, stanie się częścią grupy.

WSPARCIE – opiera się na nieoceniającym porównywaniu się, poszukiwaniu standardów normalności („czy wy też macie tak, jak ja?”), porad („jak zabezpieczacie się do snu?”). Wsparcie jest także elementem codzienności (np. prośba do koleżanki: „ej, zerknij czy nie mam plamy na spodniach”). Hasztag #okresowehistorie stosowany jest do dzielenia się w social mediach swoimi doświadczeniami. Na TikToku można znaleźć filmiki stworzone także przez chłopców, którzy podejmują temat okresu (detabuizacja). Kontekst wsparcia jest coraz silniejszy także w komunikacji marek w związku wykorzystaniem trendu „siostrzeństwa”.

EDUKACJA – współprzeżywanie to także wymiana doświadczeń i edukacja. Influencerki dzielą się opowieściami o swoim pierwszym okresie (np. Baby Twinny) – radzą, jak porozmawiać z mamą; wspominają wstydliwe momenty; mówią o praktycznych aspektach (np. wybór środków higieny).



<https://www.swnsdigital.com/2018/04/period-shaming-is-having-an-effect-on-the-environment-study-finds/>

Alice Munro 2013

Wybór Kanadyjki z prowincji z jednej strony nie był zaskoczeniem - mistrzyni opowiadania, nazywana przez Amerykanów "naszym Czechowem", miała już na koncie m.in. Bookera. Z drugiej - to właśnie autorka przede wszystkim opowiadała, na dodatek o kobietach, kobiecych problemach i kobiecym widzeniu świata. Krytykom taką literaturę zdarzało się nazywać "menstruacyjną". A tu niespodzianka - Nobel. Na dodatek w pełni zasłużony. Krótka forma nie przeszkadza Munro budować historii wciągających, pełnych emocji, wielowarstwowych. I tylko czasem żał, że te 40-50 stron to już koniec. Jak w tomie "Drogi życie".

https://www.logo24.pl/Logo24/1,125390,17798001,10_noblistow_których_da_sie_czytac_Polecamy_na_swiatowy.html?disableRedirects=true

- Byliśmy w trakcie intymnej sytuacji. W pewnym momencie dłoń Emila zjechała w moje okolice intymne, a wtedy dostałam okresu! Mąż podniósł rękę do góry z głośnym okrzykiem. Wykrzyczał na cały głos „fuj! Jak mogłaś mi to zrobić?”. Nigdy w życiu nie było mi tak głupio. Zaczęłam go przeproszać, ale on pobiegł do łazienki, żeby umyć rękę. Domyślałam się, że zanurzenie dłoni w cudzej krwi, ciekącej z okolic intymnych, nie jest miłym przeżyciem, ale moim zdaniem trochę przesadził. Tej nocy już nie chciał się ze mną kochać. Poza tym od tamtej pory za każdym razem, gdy chcemy to zrobić, pyta się, czy nie mam lub nie spodziewam się „tych dni”. Jest mi bardzo przykro, że tak go zniesmaczyła tamta wpadka - żali się Zuzia.

<https://www.papilot.pl/lifestyle/ciekawostki/36426/dostałam-okresu-przy-chłopaku>



Replying to @Gosia

Nasze babcie używały szmatek które potem prały. Jak kogoś nie stać na podpaski niech wróci do starych metod. Żywność i wodę też trzeba płacić. Kto nie pracuje niech nie je.

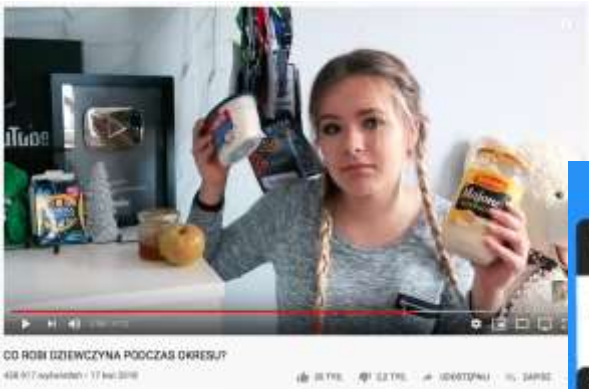
Twitter Post
GOSIA PIA · Nov 24, 2019 · Twitter Web App

Typologia kontekstów o menstruacji: ZAWSTYDZANIE

SPOŁECZNE TABU – odwoływanie się do społecznego tabu wokół menstruacji. Krew menstruacja to krew wstydliva (w przeciwieństwie do np. krwi z nosa) – wstydlive są również same środki higieniczne („kłopotliwy pakunek, którego nie wyrzucimy do kosza w gościach”). Sam fakt miesiączki należy ukrywać przed światem zewnętrznym (także przed mężem), czego niekiedy uczymy się w domu (np. mama kryje córkę / tata udaje, że nie ma czegoś takiego jak okres). Kojarzy się go z nieczystością („okres jest jak kupa”).

PLAMA – jako jeden z najbardziej wstydlivych symboli menstruacji. Powiązany ze strachem przed publicznym poniżeniem, nieprzyjemnymi komentarzami, poczuciem obnażenia, brakiem kontroli nad własną fizycznością (np. cytaty szkolny „Hej laska, podpaska ci trzaska”).

„CHYBA MASZ OKRES” – łączenie postrzeganych jako negatywne cech z menstruacją (np. „a co ty taka jesteś drażliwa”). Odmawianie sprawczości podczas okresu, krytykowanie i poniżanie dotyczy również deprecjonowania kompetencji umysłowych. Na poziomie szerszego dyskursu pojawiają się określenia uogólniające – np. literatura „kobieca” nazywana także literaturą menstruacyjną.



https://www.youtube.com/watch?v=JtEtUIDCKvY&ab_channel=Klaudusiek

odpowiedział(a) 31.01.2018 o 19:37

Ja z psiapsiótkami z klasy mówimy:
Przyjechała do mnie ciocia Jadzia
Dostałam czerwone ferrari
Krwawa Mery do mnie przyszła
Przyszędł do mnie Pączek



KIEDY TWOJA DZIEWCZYNA MA OKRES I PRZYCHODZISZ DO NIEJ Z PRZEKĄSKAMI, APPEM, FILMAMI I DODATKOWĄ ATENCJĄ KTÓREJ SIĘ DOMAGA



Typologia kontekstów o menstruacji: #HEHESZKI

KLUCZOWE SĄ INTENCJE – mogą być formą oswojenia tematu menstruacji, ale także jej stygmatyzacji – w zależności od sentymentu żartu (różnica pomiędzy żartem, a obśmianiem).

JĘZYK – lekki język staje się pierwszym krokiem do normalizacji tematu poprzez zabawne skojarzenia, pozwala przełamać bariery („uwalniający śmiech”).

W ŚWECIE KOBIEŃ – żarty z menstruacji łączą kobiety. Przejaskrawione przedstawienia normalizują temat (memy, komiksowe parodie i śmieszne opowieści, np. „popłakałam się, bo pomyliłam gołębia z wróblem). Poprzez zabawne formy łatwiej wymienić się doświadczeniami („czy to u mnie normalne, że...?). Komediową konwencję mają również treści edukacyjne – np. YouTuberka Klaudusiek wymienia typy „okresowych kobiet” (np. głodomór, wiecznie zła, przytulająca się).

W ŚWECIE MĘŻCZYZN – żarty z menstruacji łączą również mężczyzn. Pojawiają się w kontekście niezrozumiałych dla mężczyzn zachowań, często w sferze stereotypów (np. kobieta podczas okresu = Predator). W zależności od intencji mogą być też obraźliwe, zawstydzające (np. żarty z seksu oralnego zamiast pochwowego podczas okresu).



https://www.youtube.com/watch?v=W54X5Nf56nw&ab_channel=Pornhub



<https://twitter.com/majakstasko/status/1221409339916898304/photo/1>



<https://rupikaur.com/>



<https://www.instagram.com/p/BIRiUP2jP-5/?taken-by=maxine.sarah.art>



https://www.instagram.com/cup_o.blood/

Typologia konteksty o menstruacji: NORMALIZACJA

ODRZUCANIE TABU – zachęcanie do otwartej dyskusji o menstruacji poprzez tematy ogólnie uważane za kontrowersyjne lub wstydlive – np. seks podczas okresu. Temat wykorzystał Pornhub, tworząc video „F*uck your period”, przedstawiając brak przeciwwskazań medycznych i korzyści płynące z seksu lub masturbacji podczas okresu.

ESTETYKA – pokazywanie fizjologii (krwi) w atrakcyjnej wizualnie formie, kojarzącej się z estetyką szkolnych prac plastycznych i manualnych. Menstruacja staje się tematem do stworzenia rysunku czy haftu – może być tematem przewodnim, nie jest niczym wstydlwym (#girlything).

NATURALIZACJA – dotyczy realistycznych opisów lub przedstawień miesiączki, w tym krwi menstruacyjnej. Może stać się manifestem artystycznym (kanadyjska artystka stworzyła serię zdjęć z widocznymi plamami krwi menstruacyjnej) lub feministycznym (spot promocyjny poznańskiej Manify w 2017 roku). Naturalizacja wpisuje się także w trend „ciałopozytywności” – instagramerki (np. Maja Staśko) dzielą się zdjęciami swojego okresu (plamy, bielizna, wypryski), opatrując je np. hasztagiem #periodpositivity.



https://www.youtube.com/watch?v=5PXUVt0Y&ab_channel=Ma%C5%82gorzataMostowska

Typologia kontekstów o menstruacji: CELEBRACJA

RYTUAŁY – jako rytuały przejścia: pierwsza miesiączka rozumiana jako wyjątkowy moment, gdy „dziewczynka zamienia się w kobietę”. Także zaprzestanie miesiączkowania u dojrzałej kobiety, czyli menopauza to otwarcie na ważny, nowy etap w życiu. Celebracja menstruacji wiąże się także małymi rytuałami – to szczególnie czas w miesiącu, w którym można „zaopiekować się sobą”.

JEST CZY NIE JEST? – celebracja zależy też od oczekiwań – np. kontekst radości z miesiączki, gdy oznacza ona uniknięcie niechcianej ciąży, powrotu do regularnego cyklu lub powrót do zdrowia.

KOBIECA WARTOŚĆ – budowana wokół menstruacji. Głównie kojarzona z płodnością kobiety, naturalnym mechanizmem („gdyby nie cykl miesięczny, nie byłoby ludzi na świecie”). Miesiączka to także super power – przetrwanie comiesięcznej, bolesnej menstruacji to oznaka siły, wyjątkowej mocy kobiety (np. „ja krwawię co miesiąc. A jaka jest twoja super moc?”). Obecny jest również kontekst, że kobiety, nawet zmagając się z comiesięcznym krwawieniem i bólem, mogą osiągnąć to samo, co mężczyźni („wszystko, co możesz robić, ja mogę robić krwawiąc”).

DUCHOWOŚĆ – powracają konteksty związane z wyjątkowym połączeniem kobiety z naturą („jestem zestrojona z księżycem”) i magicznymi mocami (współodczuwanie kosmosu, menstruacja jako doświadczenie graniczne).



<https://www.doodlepeople.co.uk/enamel-pins>

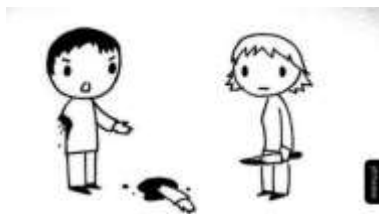


<https://thespinoff.co.nz/society/11-01-2020/was-2019-the-best-ever-year-for-periods/>



Okres - wymówka dobra na wszystko | Papilot
papilot.pl

<https://www.papilot.pl/lifestyle/ciekawostki/17655/okres-wymowka-dobra-na-wszystko>



"KASIU, NIE MOŻESZ WSZYSTKIEGO
USPRAWIEDLIWIAĆ OKRESEM"

POLECAMY:
"W czasie miesiączki lubię
się zaszyć, spać,
regenerować, obejrzeć coś
miłego i pozwolić sobie
czuć wszystko, co wtedy do
mnie przychodzi" - mówi
Barbara Pietruszczak,
współautorka fanpage „Pani
Miesiączka”

11.07.2019 10:03 7 min

<https://www.hellozdrowie.pl/w-czasie-miesiaczki-lubie-sie-zaszyc-spac-regenerowac-obejrzec-cos-milego/>



Typologia kontekstów o menstruacji: WYMÓWKA

„JESTEM NIEDYSPONOWANA” – to zarówno eufemizm menstruacji, jak i cytat ze szkolnych korytarzy. Odnosi się do odwoływania się od obowiązków (w pracy, w szkole, w domu, w łóżku z partnerem), co często postrzegane jest jako wygodne tłumaczenie innego ukrytego motywu, niechęci ich wypełnienia.

DYSPENSA – miesiączka jako wyjątkowy czas, w którym kobieta „może więcej” i „nic nie musi”. Dyspensa może dotyczyć diety („gdy mam okres, dieta nie obowiązuje”), pracy, kościoła czy szkoły („dzisiaj nie pójdę, źle się czuję”), ale także emocji (np. tłumaczenie wybuchów złości, wypowiedzianych nieprzyjemnych słów, płaczu)

OPOZYCJA – kobieta ma prawo do przeżywania miesiączki tak, jak potrzebuje („się zaszyć, spać, obejrzeć coś miłego”). Nazywanie tych potrzeb wymówką rozumiane jest wtedy jako stygmatyzacja kobiety/zawstydzanie.



https://youtu.be/kZ_VefLDBxk



Alexander Sergienko, Unsplash



<https://in.mashable.com/social-good/1687/decoding-the-sacred-games-behind-the-menstruation-taboo>



Laura Breiling,
https://www.instagram.com/laura_breiling/?hl=pl



<https://www.carefree.pl/>

Typologia kontekstów o menstruacji: NIE WPROST

ESTETYZACJA – wykorzystywana najczęściej w komunikacjach marek (np. tańczące kobiety w zwiewnych, jasnych sukienkach). Wiąże się z nadaniem przeciwstawnych skojarzeń (czystość-krew, radość-ból).

GRA W SKOJARZENIA – menstruacja ma swój rozbudowany alfabet nie tylko słownych, ale i wizualnych skojarzeń (np. czerwona woda, czerwone kwiaty, brokat, piórko, szlachetne kamienie, inspiracje kosmosem, fale, muszle), które są wykorzystywane w mediach tradycyjnych, jak i społecznościowych.



Uczestnicy dyskursu

O okresie rozmawia się w różny sposób, z różnymi osobami, różnym językiem. To, o czym rozmawiamy i czego chcemy się dowiedzieć zależy od wieku, doświadczenia z menstruacją, wiedzy z jaką wchodzimy w internetowy świat, stylu życia oraz stanu zdrowia. W internetowym dyskursie o okresie uczestniczą przede wszystkim kobiety, ale okazjonalnie w różnych rolach udzielają się również mężczyźni.

Typologia uczestniczek internetowego dyskursu



EKSPERTKA

Występuje w charakterze autorytetu medycznego lub duchowego, przekazuje wiedzę, specjalistka medycyny, edukatorka, mama, starsza siostra, często posługuje się językiem medycznym



NIEWIEDZĄCA

Często w tej roli występują najmłodsze dziewczyny, które dopiero zaczynają miesiączkować, często przerażone, poszukują porad, informacji, porównują się z innymi



ZAWSTYDZONA

Traktuje menstruację jako temat intymny, o którym nie powinno się mówić publicznie, nieoswojona z własnym ciałem, krytykująca osoby „obnoszące się” z menstruacją, posługująca się eufemizmami



DZIEWCZYŃSKA DZIEWCZYNA

Walcząca z tabuizacją menstruacji, pokazująca okres jako część codzienności, coś normalnego, posługująca się estetyką naturalistyczną, językiem wprost



UDUCHOWIONA

Celebrytuje menstruację i kobiece ciało, odwołuje się do natury, mocy menstruacji, w trendach new age, bazuje na kobiecej wspólnocie (kręgi kobiet, siostrzeństwo)



HIPERPRODUKTYWNA

Przejmuje kontrolę nad ciałem, blokuje/planuje okres (hormony, tracking), optymalizacja, menstruacja w stylu convenience



KRÓLOWA MEMÓW

Z menstruacji woli śmiać się niż płakać, ciało w czasie okresu traktuje jako wroga, ale przedstawia to w formie zabawnej, memicznej

Typologia uczestników internetowego dyskursu



EKSPERT

Lekarz medycyny, doradca zwłaszcza w kwestiach zdrowotnych, leków przeciwbólowych, hormonów



NIEŚWIADOMY

Nie rozumie czym jest menstruacja, z czym się wiąże, w tej grupie znajdują się ci, którzy chcą zmienić ten stan, zrozumieć, oraz tacy, którzy nie czują takiej potrzeby



OBURZONY

Jego zdaniem menstruacja jest tematem niesmacznym, „zakazanym”, którego nie powinno się poruszać publicznie, zastrzeżona tylko dla kobiet, mężczyzna nie powinien mieć dostępu do tej sfery



CHAM

Oskarżycielski, posługuje się językiem wulgarnym, menstruacja to dla niego „kobieca histeria”, traktuje jako problem „nieprawdziwy”, wyśmiewa, poniża, obraża



OFIARA

Poszkodowany, musi znosić trudne chwile, mierzyć się z „humorami”, odmawianiem seksu przez partnerkę



DOBRY PARTNER

Ma świadomość kobiecych potrzeb podczas okresu, wspiera, „usuwa się” kiedy należy, nie wstydzi się kupić w sklepie tamponów, przynosi czekoladę



KPIARZ

Twórca memów, parodii, komediowych wideo na Youtube, „mansplaining”



Język dyskursu

W internetowym dyskursie o menstruacji mówi się różnym językiem. W zależności od stopnia wiedzy, emocjonalnego stosunku, otwartości/oswojenia z cielesnością i wieku/dojrzałości. W związku z silnym tabu kulturowym, najrzadziej o menstruacji mówi się wprost.

Dominujące formy języka to:

- Język medyczny
- Eufemizmy i uogólnienia
- Język wulgarny
- Język „uroczy”
- Neutralny
- Internetowy (emoji, hasztagi, znaki komunikacji błyskawicznej)

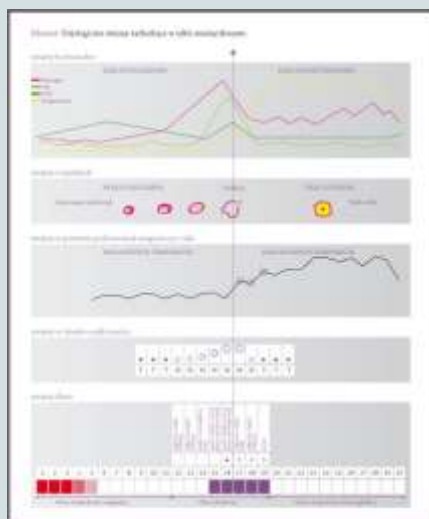
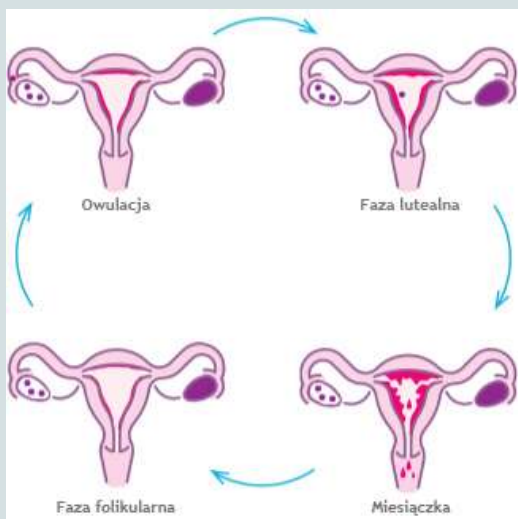
Język

MEDYCZNY

techniczny, kliniczny, bezosobowy, specjalistyczne

Trudny do stosowania w języku potocznym – daleki, niezrozumiały, dehumanizujący

menstruacja | vagina | krew menstruacyjna | pochwa | układ rozrodczy | jajniki



Mam 29 lat. Miesiączki miałam regularnie co do dnia lecz nie dawno coś się zmieniło. 3 miesiące temu okres spóźnił mi się 12 dni. 2 miesiące temu nie dostałam w ogóle bo przesunął mi się na początek ubiegłego miesiąca (dostałam 3.11) po około 2 tyg dostałam znów czyli 24.11 i trwa do dzisiaj. Ostatnio zauważyłam spore skrzepy krwi. Co to może oznaczać?

Szanowna Pani,

W pierwszej kolejności powinna się Pani skontaktować się z ginekologiem w celu wykluczenia ewentualnych patologii anatomicznych narządu rodniczego (badanie przedmiotowe oraz USG). Po wykluczeniu ww., w dalszej kolejności do rozważenia diagnostyka czynnościowa (badania hormonalne).

Życzę powodzenia!



dr n. med. Mateusz Tabin

Endokrynolog, Internista, Lekarz w trakcie specjalizacji
Wrocław



[Umów wizytę](#)

<https://www.znanylekarz.pl/pytania-odpowiedzi/mam-29-lat-miesiaczki-mialam-regularnie-co-do-dnia-lecz-nie-dawno-cos-sie-zmienilo-3-miesiace-temu>

Język

EUFEMIZMY I UOGÓLNIENIA

wrażenia opisujące, niedopowiedzenia, metafory oraz przeniesienie ciężaru na symptomy, generalizacja

Pomoc w oswojeniu wstydliwego tematu, dyskrecja

krwawa Mary | karmazynowy przytyw | czerwony mercedes (audi, maluch, traktor) | czerwony alarm | morze czerwone | czas czarnego prześcieradła | comiesięczne kłopoty | mam hydrant | ciocia Jadzia || te dni | kobiece dni | niedyspozycja | boli brzuch | kobiece sprawy

odpowiedział(a) 31.01.2018 o 19:37

Ja z psiapsiółkami z klasy mówimy:
Przyjechała do mnie ciocia Jadzia
Dostałam czerwone ferrari
Krwawa Mery do mnie przyszła
Przyszędł do mnie Pączek

Mieć hydrant

Mieć hydrant oznacza to gdy dziewczyna ma bardzo obfity okres

- Ej słuchaj.
- co jest?
- mam hydrant
- współczuję :(

Ciocia w czerwonym maluchu

Gdy dziewczyna dostanie okres.

Najczęściej używane w krępujących sytuacjach, wytłumaczeniach, bądź przy chłopakach. Tak żeby skumali tylko wtajemniczeni.

- Ale blado wyglądasz, co ci jest?
- Echh. Przyjechała do mnie ciotka czerwonym maluchem.

Karmazynowy przytyw

inaczej "wizyta ciotki", "krew mnie zalewa", "ciotka" lub po prostu OKRES :)

- Gadka szmatka na gg...
- ~Jolka jedziemy dziś na basen?
- ~Nie da rady...
- ~Czemu?
- ~Karmazynowy przytyw ?...

Magdalena udostępnił(a) Post Moje Healy - Magda

19 lut ...przeciwbólowymi. <3 #TruskawkoweDni
#KrwawyKsiężyc #PrzyjętaNaRekiny
#PrepareToMeetSatán :D



1 udostępnienie



Język

WULGARNY

obrażający, poniżający, prostacki, nieprzyzwoity, deprecjonujący

Pokazujący hierarchiczność, negatywny stosunek, seksualność, odzwierzęcość, odmienność, brak zrozumienia i strach (czasem zakryty śmiechem)

ciota | cipa | cieczka | ciplock



na indiańca

Uprawianie seksu z kobietą, mającą okres

- Kotku, pokochamy się?
- Mam okres.
- To zrobimy to na indiańca!



Ciplock

Krwawe dni u kobiet. Uprawianie seksu jest wtedy znacznie utrudnione.

- Stary nie mogę zaruchać...
- Czemu?
- Moja ma **ciplocka** i nic z tego nie będzie :/

Olka: - Wkładaj bikini i spadamy na plażę.
Anka: - Dziś nie mogę, **ciotę** mam ;/

Język

„UROCZY”

naiwny, infantylizujący, zdrobnienia, pieszczotliwe określenia

Odpowiedni dla dziewczynek/dzieci, bliski, znany, łatwy w użyciu (często zostaje w życiu dorosłym)

przyszedł do mnie pączek | kuciapka | cipcia | truskawkowe dni



https://www.instagram.com/ali_bakes_cakes/?hl=pl



Język

NEUTRALNY

rzetelny, obiektywny, normalizujący

Jest najczęściej używany, oswojony, wzbudza najmniejsze emocje, nie jest kontrowersyjny

okres | miesiączka



Gość

Kathy

ja pamiętam dostałam okres na wf... 12 lat, szósta klasa podstawówki. Na całe szczęście koleżanki z klasy "doświadczone okresowo" zauważyły że na spodenkach mi coś czerwonego kwitnie i dyskretnie mnie zawołały na bok i od razu poleciałyśmy do higienistki. Więc obyło się bez wtopy. I dzięki temu nie mam traumy, bo wszystko było tak po ludzku, ze zrozumieniem a nie wytykaniem palcami że "oja ma czerwone gacie".

+ 0 -

Odpowiedz

🕒 3 miesiące temu

Język

EMOJI

Język internetu

Upraszcza komunikację i skraca długość komunikatu

@ [małpa] – mam małpę | emotikona – kropla krwi | #hasztagi



2013-10-22 o godz. 22:38

ja zanim nie urodziłam, bardzo cierpiałam z każdym zaczynającym się @.. Nic nie pomagało, jedynie na receptę ketonal Forte,...ulge przynosił mi też ciepły okład na brzuch i grzanie się przy kaloryferze... Po porodzie zapomniałam, jak to bolało :) Każdy @ to tylko formalność 8) Ponoć tak jest, że po porodzie te straszne bóle odchodzą w zapomnienie..U mnie się to sprawdziło w 100 %

@

#mamok
res



<http://www.webrok.com/news/2018/08/23/period-emoji-could-smash-the-stigma-surrounding-menstruation/>



https://www.instagram.com/hellozdrowie_pl/?hl=pl

Kulturowe znaczenia menstruacji





Kody kulturowe

KODY REZYDUALNE:

- To kody przeszłe, nieaktualne
- Najmniej interesujące w badaniu kulturowych znaczeń

KODY DOMINUJĄCE:

- To kody w tym momencie najbardziej rozpowszechnione
- Najbardziej rozpoznawalne, powtarzane obrazy
- Pojawiają się w komunikacji większości marek, w popkulturze
- Widoczne w Polsce

KODY EMERGENTNE:

- Dopiero zaczynają się pojawiać, wyznaczają kierunek przemian
- Ważne dla projektowania komunikacji
- Obecne w USA i Europie Zachodniej, do Polski powoli docierają
- Mogą, ale nie muszą, w przyszłości stać się kodami dominującymi

Kody kulturowe



REZYDUALNE

TABU NIECZYSTOŚCI – czasowa izolacja społeczna, wyłączanie kobiet z przestrzeni/czynności

PODPORZĄDKOWANIE NATURZE – sprawczość po stronie natury, dualistyczny podział na kulturę (domena mężczyzn) i naturę (domena kobiet)

MAGICZNA KREW MENSTRUACYJNA – ludowe wierzenia, mity, zabobony



DOMINUJĄCE

WSPÓLNOTA KOBIEĆ – menstruacja jako cecha definiująca kobietę, pierwsza miesiączka jako rytuał przejścia, siostrzeństwo, współprzeżywanie

TABU SPOŁECZNE – wynika z braku edukacji, wiąże się ze wstydem, nie ma miejsca dla menstruacji w dyskursie publicznym, krew menstruacyjna vs inna krew

NORMALIZACJA – obalanie tabu, osvajanie z kobiecym ciałem i fizjologią, ruch dziewczyńskich dziewczyn

BÓL I DYSKOMFORT – język i przedstawienia związane z cierpieniem, ciało jako wróg, skupienie na brzuchu vs podejście holistyczne

WYRWANIE Z ŻYCIA – brak kobiecej sprawczości, okres jako choroba, kobiece „upośledzenie”, wyłączenie z normalnego funkcjonowania, ubóstwo menstruacyjne



EMERGENTNE

PRZYJAZNA MIESIĄCZKA – łagodne osvajanie, estetyzacja, duma z kobiecego ciała, pop feminizm

INDYWIDUALIZM – wyjątkowe kobiety i ich wyjątkowe potrzeby, personalizacja, konsumenckie trendy

PRZEJĘCIE KONTROLI – sprawczość kobiety a nie natury, optymalizacja wszystkich obszarów życia, w tym menstruacji, femtech, convenience

WELLNESS – miesiączka jako kobiecy specjalny czas, self care, prywatne rytuały, dawanie sobie dyspensy, trendy Goop i period beauty

SIŁA Z NATURY – powrót natury, skupienie na mocy płynącej z kobiecego cyklu, kobiece kręgi, new age

INKLUZYWNOŚĆ – kobieta nie musi mieć miesiączki, postrzeganie menstruacji w czasach gender fluidity, menopauza jako nowy ważny okres w życiu kobiety

Kody rezydualne



REZYDUALNE

TABU NIECZYSTOŚCI – czasowa izolacja społeczna, wyłączanie kobiet z przestrzeni/czynności

PODPORZĄDKOWANIE NATURZE – sprawczość po stronie natury, dualistyczny podział na kulturę (domena mężczyzn) i naturę (domena kobiet)

MAGICZNA KREW MENSTRUACYJNA – ludowe wierzenia, mity, zabobony

DOMINUJĄCE

WSPÓLNOTA KOBIEĆ – menstruacja jako cecha definiująca kobietę, pierwsza miesiączka jako rytuał przejścia, siostrzeństwo, współprzeżywanie

TABU SPOŁECZNE – wynika z braku edukacji, wiąże się ze wstydem, nie ma miejsca dla menstruacji w dyskursie publicznym, krew menstruacyjna vs inna krew

NORMALIZACJA – obalanie tabu, osvajanie z kobiecym ciałem i fizjologią, ruch dziewczyńskich dziewczyn

BÓL I DYSKOMFORT – język i przedstawienia związane z cierpieniem, ciało jako wróg, skupienie na brzuchu vs podejście holistyczne

WYRWANIE Z ŻYCIA – brak kobiecej sprawczości, okres jako choroba, kobiece „upośledzenie”, wyłączenie z normalnego funkcjonowania, ubóstwo menstruacyjne

EMERGENTNE

INDYWDUALIZM – wyjątkowe kobiety i ich wyjątkowe potrzeby, personalizacja, konsumenckie trendy

PRZEJĘCIE KONTROLI – sprawczość kobiety a nie natury, optymalizacja wszystkich obszarów życia, w tym menstruacji, femtech, convenience

WELLNESS – miesiączka jako kobiecej specjalny czas, self care, prywatne rytuały, dawanie sobie dyspensy, trendy Goop i period beauty

SIŁA Z NATURY – powrót natury, skupienie na mocy płynącej z kobiecego cyklu, kobiece kręgi, new age

INKLUZYWNOŚĆ – kobieta nie musi mieć miesiączki, postrzeganie menstruacji w czasach gender fluidity, menopauza jako nowy ważny okres w życiu kobiety



https://www.bbc.co.uk/news/resources/14-05-14-sh/banished_for_bleeding



<https://www.newsstandhub.com/cnn/girls-in-nepal-sleep-in-menstruation-huts-despite-ban-study-finds/>



<https://thewire.in/gender/menstruations-taboo-hygiene>

Kody rezydualne TABU NIECZYSTOŚCI

ZAKAZY MAGICZNE – Menstruacja utożsamiana jest z brakiem czystości rytualnej w wielu religiach i kulturach. W Chrześcijaństwie menstruacja ma być karą za przeciwstawienie się Ewy woli Boga w Raju (Księga Kapłańska 18:19). Z tego powodu kobiety w niektórych kulturach mogą być uznane jako trwale nieczyste. W innych nieczystość przypisywana jest im cyklicznie.

WYŁĄCZENIE Z PRZESTRZENI I CZYNNOŚCI – W trakcie menstruacji na kobiety nakładany jest szereg zakazów (zakaz wchodzenia do świątyni, przygotowywania posiłków dla mężczyzn) i nakazów (izolacja w „menstruacyjnych chatkach”).

→ A CO TERAZ? Z tabu nieczystości wynika trwające do dziś wykluczenie menstruujących kobiet w pewnych kulturach i grupach społecznych. Częściej niż z aspektem rytualnym wiąże się obecnie ze wstydem oraz ubóstwem. (patrz dominujący kod WYRWANIE Z ŻYCIA)

Lévi-Strauss

Nature, culture et société

Les Structures élémentaires
de la parenté, chapitres I et II

Présentation, notes,
dossier et chronologie
par Alice Lamy



Kody rezydualne

PODPORZĄDKOWANIE NATURZE

KULTURA VS NATURA – Klasyczna opozycja kultura – natura, w której kulturę, społeczne relacje, porządek i kontrolę utożsamia mężczyzna, natomiast kobieta przynależy do nieokiełznanego świata natury, duchowości i magii, który jest „rozchwiany”.

BRAK SPRAWCZOŚCI – Życie człowieka podporządkowane naturze i jej cyklom. Boska siła natury, której człowiek nie potrafi ujarzmić. W przypadku menstruacji oznacza to poddanie się jej, przeczekanie, czasowe zatrzymanie normalnego życia.

→ A CO TERAZ? Do tego kodu nawiązuje emergentny kod SIŁA Z NATURY w trendach New Age. Stawiający nacisk na siłę kobiet płynącą z natury, wyjątkowość względem mężczyzn oraz podkreślający aspekt wspólnotowości.

Zamieszczone przez WiołaR:

Myślałam, że to jakiś stary zabobon. Ale okazuje się, że niestety nie i że jest w tym coś z prawdy. W sobotę upiekłam 2 ciasta – jedno ciasto Dziad, przepis z tego forum, wielokrotnie sprawdzony, drugie piernik, który też zawsze się udaje. W niedzielę mieli być goście, ale na szczęście chciałam spróbować moich ciast w sobotę. Pierwsze – surowe w środku, choć jak sprawdzałam w czasie pieczenia – patyczek był suchy. Drugie pięknie rośło w piecu, mało nie wyleciało z blachy. Po wyjęciu z pieca strasznie opadło. Ale co tam, opadnięte ciasto to nic strasznego. No ale jak je przekroiłam, to się okazało, że jest to największy zakalec, jaki do tej pory udało mi się zrobić. No więc ciasta wylądowały w śmietniku... Ale to jeszcze nie koniec. Stwierdziłam,

**okres a farbowanie włosów !!!POMOCY**
Przez Gość maszyna 23, Grudzień 13, 2009 w Zdrzewie i urode

Gość


Goście

Napisano Grudzień 13, 2009

Włódnie dostałam okresu a za 2 godz. mam fryzjera - białe włosy. Czy kolor może mi nie wyjść ??? Ktoś już to przeżywał?


Goście

Napisano Grudzień 13, 2009

no ja słyszałam też że może nie wyjść fajny kolor:D

Kody rezydualne

MAGICZNA KREW MENSTRUACYJNA

LUDOWE WIERZENIA – Z konotacji kobiecości z naturą wynikają magiczne właściwości krwi menstruacyjnej, z których korzystały czarownice, znachorki, szamanki. Krew miał pełnić funkcję fizycznego amuletu ochronnego, przypisywano jej właściwości uzdrawiające czy odmładzające. Podanie krwi kochankowi miało natomiast zachować go przy sobie.

→ A CO TERAZ? Na ludowych wierzeniach bazuje wiele funkcjonujących do dziś mitów np. przestrzegających przed farbowaniem włosów w czasie miesiączki czy przed pieczeniem ciasta. Krwi menstruacyjnej przypisuje się też wyjątkowe właściwości w dziedzinie beauty (trend na maseczki z własnej krwi) czy w pielęgnacji roślin doniczkowych (związek z płodnością).

Kody dominujące

REZYDUALNE

TABU NIECZYSTOŚCI – czasowa izolacja społeczna, wyłączanie kobiet z przestrzeni/czynności

PODPORZĄDKOWANIE NATURZE – sprawczość po stronie natury, dualistyczny podział na kulturę (domena mężczyzn) i naturę (domena kobiet)

MAGICZNA KREW MENSTRUACYJNA – ludowe wierzenia, mity, zabobony



DOMINUJĄCE

WSPÓLNOTA KOBIET – menstruacja jako cecha definiująca kobietę, pierwsza miesiączka jako rytuał przejścia, siostrzeństwo, współprzeżywanie

TABU SPOŁECZNE – wynika z braku edukacji, wiąże się ze wstydem, nie ma miejsca dla menstruacji w dyskursie publicznym, krew menstruacyjna vs inna krew

NORMALIZACJA – obalanie tabu, osvajanie z kobiecym ciałem i fizjologią, ruch dziewczyńskich dziewczyn

BÓL I DYSKOMFORT – język i przedstawienia związane z cierpieniem, ciało jako wróg, skupienie na brzuchu vs podejście holistyczne

WYRWANIE Z ŻYCIA – brak kobiecej sprawczości, okres jako choroba, kobiece „upośledzenie”, wyłączenie z normalnego funkcjonowania, ubóstwo menstruacyjne

EMERGENTNE

INDYWDUALIZM – wyjątkowe kobiety i ich wyjątkowe potrzeby, personalizacja, konsumenckie trendy

PRZEJĘCIE KONTROLI – sprawczość kobiety a nie natury, optymalizacja wszystkich obszarów życia, w tym menstruacji, femtech, convenience

WELLNESS – miesiączka jako kobiecy specjalny czas, self care, prywatne rytuały, dawanie sobie dyspensy, trendy Goop i period beauty

SIŁA Z NATURY – powrót natury, skupienie na mocy płynącej z kobiecego cyklu, kobiece kręgi, new age

INKLUZYWNOŚĆ – kobieta nie musi mieć miesiączki, postrzeganie menstruacji w czasach gender fluidity, menopauza jako nowy ważny okres w życiu kobiety



Kody dominujące WSPÓLNOTA KOBIET

CECHA STRICTE KOBIECA – Menstruacja jest dla kobiety silnie tożsamościowa, włącza ją do grupy nieograniczonej przez narodowość, rasę czy poglądy. Pierwsza miesiączka stanowi rytualne przejście z „bezpłciowego dzieciństwa” do kobiecości (dojrzałość biologiczna, seksualna, symboliczna przynależność do grupy). Jest momentem wiążącym się z emocjonalnym napięciem – z jednej strony wyczekiwana, z drugiej przerażająca i nieprzyjemna.

MENSTRUACYJNE ETAPY:

- **PIERWSZA MIESIĄCZKA** – musi mieć miejsce w niesprecyzowanym „idealnym momencie”, czyli nie dużo wcześniej niż u rówieśniczek i nie dużo później (obawa o nie wpisanie się w „normę”)
- **MŁODE DZIEWCZYNY** – brak wiedzy, niepewność, porównywanie się z rówieśniczkami, oswajanie z doświadczeniami, które będą ważną częścią życia
- **DOŚWIADCZONE I OSWOJONE** – faza „normalności”, kobiety współprzeżywają, żalą się lub żartują, szukają zrozumienia w grupie osób z podobnymi doświadczeniami
- **CIAŻA / PO CIAŻY** – Na okres patrzy się pozytywnie gdy się pojawia po tym jak uprawiało się seks bez zabezpieczenia, bądź negatywnie gdy się spóźnia i napawa strachem



Kody dominujące WSPÓLNOTA KOBIET

PRZYKŁADY POPKULTUROWE



Serial „Mad Men”. Kilkunastoletnia bohaterka dostaje miesięczki i wchodzi do wspólnoty kobiet. Symboliczne wejście w dorosłość pokazane przez palenie papierosów z matką, która w sytuacji związanej z menstruacją wchodzi w rolę opiekunki (vs zwykłe, oschłe relacje).



Serial „Seks w wielkim mieście”. Pożyczanie tamponów w damskiej toalecie restauracji jako wzajemne wspieranie się, oznaka zrozumienia. Tampon daje się nawet kobiecie, której nie darzy się sympatią (doświadczenia kobiecości ponad nieporozumienia)



Serial „Ania nie Anna”. Przerazona pierwszą miesięczką Ania jest wprowadzana do nowego etapu życia przez Marylę, która oschle, ale rzeczowo instruuje co trzeba zrobić, tłumacząc, że menstruacja będzie dziewczynie towarzyszyć przez resztę życia.



Kody dominujące WSPÓLNOTA KOBIET

NIE BĄDŹ BABA – Jako zjawisko fizjologiczne dotyczące wyłącznie kobiet menstruacja często wykorzystywana jest w znaczeniu negatywnym do określania tego, co niemęskie, ale też gorszej jakości (np. „babskie” książki czy filmy, oceniane jako gorsza kategoria, nie do końca literatura i sztuka, nazywane bywają „menstruacyjnymi”) lub pozbawione sensu, nielogiczne (w związku z „rozchwianym stanem emocjonalnym” przypisywanym kulturowo kobiecie podczas okresu).

Kody dominujące WSPÓLNOTA KOBIET

PRZYKŁADY POPKULTUROWE



Film „Infiltracja”. Kiedy bohater zamawia w barze sok żurawinowy zamiast alkoholu, jego niemęskie zachowanie zostaje skomentowane przez innego mężczyznę słowami „nie zwracaj na niego uwagi, ma okres”.



Film „Kick Ass 2”. Kiedy mężczyzna zostaje pokonany w walce przez kobietę jego porażka zostaje skomentowana słowami „wyjmij tampona, Dave”.



Kody dominujące TABU SPOŁECZNE

O TYM SIĘ NIE MÓW – Menstruacja odbierana jako temat intymny, o którym nie powinno mówić się publicznie, w mediach ani w towarzystwie mężczyzn. Praktycznie nie istnieje też w popkulturze (chyba, że w celu wyśmiewania). Próby wprowadzenia tematu do przestrzeni publicznej kończą się burzą, jak w przypadku okładki „Wysokich Obcasów” z 2016. Przeciwnicy publicznej dyskusji wokół okresu porównywali go do ekskrementów.

WSTYD – Przekazywany jest z pokolenia na pokolenie. Dziewczynki boją się o menstruacji rozmawiać z rodziną, nauczycielami, rówieśnikami, bo przekonanie o tym, że jest to czymś „nienormalnym” i nieczystym (nawiązanie do kodów rezydualnych) wpajane jest dziewczynkom (oraz chłopcom) od dziecka.

DYSKRECJA I SZYFR – Miesiączkujące dziewczyny idąc do łazienki, nerwowo chowają podpaski po kieszeniach spodni, wtykają tampony w rękaw swetra, szeptem proszą koleżankę o wkładkę higieniczną, a prośbę o tabletkę przeciwbólową uzasadniają narastającą od rana migreną.

O miesiączce mówią kodem. Ukrywają dokuczliwe symptomy przed szefem czy nauczycielem. Potrzeba dyskrecji jest wykorzystywana w komunikacji marek, tworzone są specjalne „dyskretne kosmetyczki” czy środki higieniczne wyglądające jak coś innego.

@Mojeimi1 · 4 paź
Szkola dla dzieci z z.Downa. Na #edukacjaseksualna 11latki uczą się o okresie, rodzajach podpasek i jak je założyć. W grupie koedukacyjnej. Co za upodlenie tych biednych dziewczynek, kt słuchają tego w obecności kolegów! 3 lata więzienia dla "nauczyciela" za taką lekcję to mało!

Kasia Byłam naocznym świadkiem scenki jak pani wybierała sobie podpaski w sklepie, a obok stał wiśniowy z zażenowania mąż, który w końcu rzucił "Możesz już zostawić te obrzydliwości?" i sobie poszedł.

Nie lubię · Odpowiedz · 1 · 19 styczeń o 21:37

Kody dominujące TABU SPOŁECZNE

PRZYKŁADY POPKULTUROWE



Aktorka Jennifer Lawrence tłumaczyła w wywiadzie dla Harper's Bazaar, że luźną sukienkę na galę Oscarową założyła z powodu okresu, żeby „nie musieć wciągać macicy”. W polskim przedruku wypowiedź zmieniono na „nie miałam zamiaru wciągać brzucha i udawać szczuplejszej niż jestem”.



Serial „Przyjaciele”. Menstruacja nieobecna w popkulturze. W ciągu 10 lat trwania produkcji tylko raz zdarzyło się, by któraś z bohaterek miała okres.



Serial „Big Mouth”. Wstyd reprezentowany przez plamę na białych spodenkach, którą może zobaczyć cała szkoła.



Serial „Broad City”. Wyśmiewa dyskomfort jaki wywołuje w mężczyznach widok krwi menstruacyjnej. Bohaterka brudzi spodnie krwią, by przemycić marihuanę. Wie, że zawstydzony mężczyzna z ochrony lotniska jej nie zatrzyma.



Sketch „Saturday Night Live”. W przerysowany sposób pokazuje potrzebę dyskrecji. Przedstawia dyskretne opakowania na tampony w kształcie martwego szczura, kostki cracku, kupy.

Los Angeles Times

ENTERTAINMENT & ARTS

Column: Film and TV are slick with blood and guts, but periods? Still taboo



"Period. End of Sentence." is nominated for best short documentary. (Netflix)

By MARY MCNAMARA

FEB. 21, 2019 | 11:45 AM

CULTURE COLUMNIST/CRITIC

<https://www.latimes.com/entertainment/la-et-mn-oscars-period-doc-taboo-20190220-story.html>

Kody dominujące TABU SPOŁECZNE

CIAŁO NIEOSWOJONE – Braki w edukacji seksualnej i wstyd związany z kobiecą cielesnością sprawiają, że kobiety czują się zniesmaczone własną krwią. Rosnący na popularności kubeczek menstruacyjny dla wielu użytkowników okazał się problematyczny ze względu na uczucie obrzydzenia towarzyszące „stanięciu twarzą w twarz” z własną krwią.

KREW KRWI NIE RÓWNA – W mediach mnóstwo jest męskiej krwi, krwi brutalnej, która na ekranie pojawia się w związku z agresją. Wokół tego typu obrazów nie ma żadnej stygmatyzacji. Natomiast krew menstruacyjna jest zawstydzająca, stanowi problem, trzeba ją ukrywać.

BRZYDKI, BRUDNY *PERIOD SEX* – Silne tabu związane z miesiączkowaniem i seksem. Mężczyzna w ogóle nie powinien widzieć krwi, nie powinien być jej świadomy, w związku z czym uprawianie seksu w trakcie okresu odbierane jest jako dewiacja, coś obrzydliwego, nienormalnego.

Kody dominujące TABU SPOŁECZNE

PRZYKŁADY POPKULTUROWE



Kampania społeczna „See Red” na rzecz ubóstwa menstruacyjnego. Jednym z wątków jest zaznaczenie różnic w znaczeniu przypisywanym krwi. Krew menstruacyjna zestawiona jest z krwią z nosa. Ta pierwsza jest w postrzeganiu społecznym nacechowana negatywnie jako obrzydliwa, druga jest „normalna”, neutralna.



Youtuberka Rosaline omawia popkulturowe przedstawienia krwi, która na ekranie pojawia się w wyniku walki, agresji i zestawia je z przedstawieniami krwi menstruacyjnej.



Serial „Crazy Ex-Girlfriend”. *Period sex* miał być tematem jednego z odcinków. Emitująca serial stacja CW nie zgodziła się wyemitować prześmiewczej piosenki zachęcającej do uprawiania seksu podczas okresu. Znaleźć ją można wyłącznie w internecie.



<https://www.itsnicethat.com/news/blood-normal-bodyform-advert-banned-amv-bbdo-opinion-241017>



Monika Kozub, Unsplash

Kody dominujące

NORMALIZACJA

CIAŁOPOZYTYWNOŚĆ – Od kilku lat na popularności coraz bardziej zyskuje nurt body positivity sprzeciwiający się powszechnie wpajanej kobietom nienawiści do własnych ciał. Dotyczy akceptacji swojego ciała i jego funkcjonalności od rozmiaru, przez „niedoskonałości” (piegi, rozstępy), wiek, po kształt i wygląd waginy. Podkreślanie, że każde ciało jest inne, ale przez to piękne.

PRZYJAZNA MIESIĄCZKA – Łagodne oswajanie z kobiecą cielesnością i seksualnością. Estetyzacja i podkreślanie dumy z kobiecego ciała w duchu pop feminizmu, zamiast szokowania realistycznymi, naturalistycznymi przedstawieniami. W tego typu przedstawieniach krew miesięczkową reprezentują kwiaty, elementy biżuteryjne czy brokat. Na Instagramie królują „miesięczkowe hafty” czy nowe wydanie „okresowej bielizny” (dotychczas były to wielkie, brzydkie, ale wygodne majtki). Estetyczna menstruacja wykorzystywana jest też przez marki (np. minimalistyczna, trendowa identyfikacja graficzna, eleganckie, dyskretne opakowania nie sugerujące, że wewnątrz znajdują się środki higieniczne).

Kody dominujące

NORMALIZACJA

PRZYKŁADY POPKULTUROWE



Cardi B na Met Gala w 2019 roku pojawiła się w ogromnej czerwonej sukni, która opinii publicznej skojarzyła się z menstruacją. Porównania obieży światowe media.



Manga „Little Miss P”. Pokazuje okres i związane z nim dolegliwości przy pomocy śmiesznych, przyjaznych postaci. Wygląda jak treść do dzieci, a jest skierowana do dorosłych odbiorców.



Afirmacja waginy w teledysku do piosenki „PYNK” Janelle Monae. Ciało pozytywność coraz częściej dotyczy różnorodności wyglądu narządów płciowych. Wulwa pojawia się jako symbol kobiecej siły.



Sara Lorusso



Reklama Bodyform



Guys Try Period Pain! | MTV Style

https://www.youtube.com/watch?v=NI9Laisnck&ab_channel=MTVInternational

Kody dominujące

NORMALIZACJA

WOJUJĄCE DZIEWCZYŃSKIE DZIEWCZYNY – Dziewczyny, stojące w opozycji do medialnego obrazu kobiety idealnej – atrakcyjnej, seksownej, zadbanej, uwodzącej mężczyzn, są buntowniczkami, odrzucają społeczne normy tego, co to znaczy być kobietą, chcą burzyć społeczne tabu. W tym celu sięgają po naturalizm. Pokazują kobiecie ciało bez upiększeń, takie jakie jest. Na swoich instagramowych profilach umieszczają zdjęcia zużytych podpasek, poplamionej bielizny czy pościeli, cieknącej po nodze krwi.

KONIEC Z NIEBIESKĄ KRWIĄ – Naturalistyczne przedstawienia zaczynają się pojawiać w popkulturze i komunikacji marek. Rewolucję zaczęła marka Bodyform pokazując w reklamie podpasek czerwony płyn zamiast niebieskiego.

FACECI PRÓBUJĄ ROZUMIEĆ – Walka z tabu menstruacyjnym toczona jest nie tylko przez kobiety, ale też mężczyzn, którzy próbują zrozumieć, postawić się na miejscu kobiet. Na Youtube popularnością cieszą się challenge, w których mężczyźni podpięci są do urządzenia symulującego okresowe skurcze.

Kody dominujące

NORMALIZACJA

PRZYKŁADY POPKULTUROWE



Seriale „Dziewczyny”, „Broad City”. Pokazują kobiece ciało, fizjologię i seksualność wprost, niczego nie ukrywając. Przedstawiane ciała nie muszą być „idealne” (zgodne z normą społeczną), a miesiączkowanie nie musi wykluczać czucia się sexy.



Spot Manify z 2017 roku. Widoczne plamy krwi menstruacyjnej na kostiumie kąpielowym. Spot spotkał się z krytyką i wyśmiewaniem za to, że „feministki walczą o prawo krwawienia do basenu”.

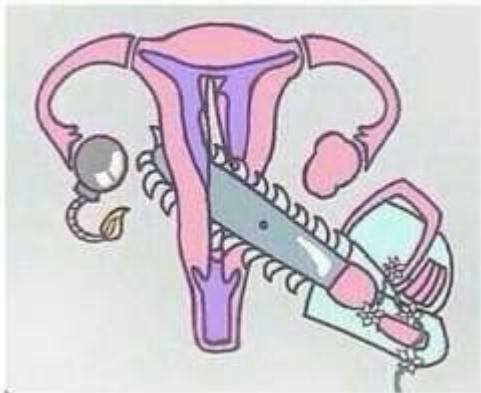


Film „20th Century Women”. Podczas kolacji bohaterka tłumaczy mężczyznom, że jeśli chcą uprawiać seks z kobietą nie mogą być zniesmaczeni innymi funkcjami waginy. Nakłania też wszystkich by walczyli z językowym tabu, wypowiadając wspólnie na głos słowo „menstruacja”.



Serial „Mad Men”. Przetłomowa scena w odcinku 5x12 kiedy Sally po raz pierwszy miesiączkuje. W sposób naturalistyczny pokazana została krew, ale nie w formie plamy do wyśmiania.

How period pain feels like



Kody dominujące BÓL I DYSKOMFORT

KRWOTOK JAK Z HORRORU – Ból okresowy to ból wszechogarniający, przeszywający i paraliżujący całe ciało. Obezwładnienie ciała sprawia, że kobieta ugina się pod nim i popada w stan zupełnej niemocy. Przedstawienia okresowego bólu są zwykle brutalne, agresywne, nawiązują do horrorów, zbrodni czy ukrzyżowania Chrystusa.

CIAŁO TWOIM WROGIEM – Ból menstruacyjny pochodzi „ze środka”, wynika z funkcjonowania kobiecego ciała, w przeciwieństwie do bólu powodowanego czynnikami zewnętrznymi (np. skaleczenie). W dodatku pojawia się cyklicznie. W związku z tym ciało jawi się jako wróg izoluje od świata, niszczy relacje, odbiera osobowość. Ból menstruacyjny powoduje, że ciało kobiety staje się jej wrogiem, bywa znienawidzone, obwiniane. Okres to walka z samą sobą.



Kody dominujące

BÓL I DYSKOMFORT

PRZYKŁADY POPKULTUROWE



Serial „New Girl”. Bohaterka przeżywa ciężkie chwile w trakcie okresu. Spędza ten czas na kanapie. Podkreśla, że jej ciało ją sabotuje.



Najczęściej przywoływanym popkulturowym symbolem krwi menstruacyjnej jest scena z filmu „Carrie” z zakrwawioną od stóp do głów. Odwołuje się do niej m.in. bohaterka serialu „Fleabag” by zobrazować obfite krwawienie.



Gemma Correll,
<https://www.gemmacorrell.com/products/menstrual-island>

Kody dominujące BÓL I DYSKOMFORT

HOLISTYCZNE PODEJŚCIE – W przeciwieństwie do ogólnie przyjętych opinii, okres to nie tylko ból brzucha i krwawienie. To zjawisko zdecydowanie bardziej złożone i kompleksowe. Poza bólem, pojawiają się np.: PMS, kłopoty z cerą, zły nastrój, nadmierny apetyt, czy cikliwość. Wszystkie te zjawiska należy zniwelować, aby zwiększyć swój komfort. Okres jak karnawał. To czas dyspensy (od diety, pracy, ćwiczeń), odpoczynku, „robienia sobie dobrze”.

Kody dominujące BÓL I DYSKOMFORT

PRZYKŁADY POPKULTUROWE



Lol. Thank god I have a loving fiancé. Periods are a bitch. <https://t.c>

— Sophie Turner (@SophieT) August 16, 2018

Aktorka Sophia Turner płacząca na ulicy. Jej zdjęcie trafiło do Social Mediów. By ukrócić plotki, aktorka napisała na Twitterze, że tego dnia miała okres, co miało wpływ na jej stan emocjonalny. Spotkało się to z pozytywnym odbiorem fanek utożsamiających się z aktorką.



Film „Sex Story”. Bohater przynosi partnerce i jej koleżance spersonalizowany zestaw menstruacyjny na lepsze samopoczucie – słodyczne i muzyczną składankę.



<https://www.thefemalecompany.com/tampon-book-en/>

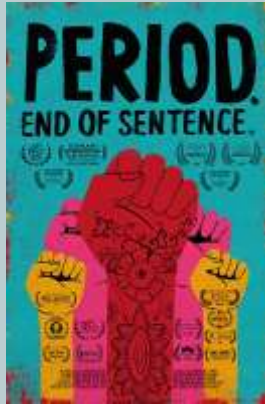
Kody dominujące WYRWANIE Z ŻYCIA

BRAK KOBIECEJ SPRAWCZOŚCI – kontynuacja rezydualnego kodu natury regulującej ludzkie życie, natury, której trzeba się poddać. Okres jako coś, co uniemożliwia normalne funkcjonowanie, zatrzymuje życie w miejscu. Trzeba go przetrwać, przeczekać by wrócić do bycia sobą.

PERIOD POVERTY – Widoczne zwłaszcza w kontekście ubóstwa menstruacyjnego, o którym coraz głośniej się mówi. Dziewczynki i kobiety pozbawione dostępu do środków higienicznych nie mogą chodzić do pracy, szkoły, pokazywać się w przestrzeni publicznej. Temat coraz częściej pojawia się w mediach, choć większość ludzi wciąż błędnie przekonana jest, że problem dotyczy wyłącznie krajów rozwijających się. O Period Poverty głośno zrobiło się w związku z protestami wokół „Pink Tax” w UK w 2015 roku. Wciąż pojawiają się nowe pomysły jak z podatkiem na środki higieniczne walczyć. Niemiecki startup Female Company sprzedaje np. tampony w opakowaniu w kształcie książki, by uniknąć 19% podatku.

Kody dominujące WYRWANE Z ŻYCIA

PRZYKŁADY POPKULTUROWE



Nagrodzony Oscarem dokument krótkometrażowy produkcji Netflix. Porusza temat tabu menstruacyjnego i braku dostępu do środków higienicznych w Indiach. Pokazuje oddolne kobiece inicjatywy mające ograniczyć powodowane menstruacją wykluczenie.



Film „The Runaways”. Bohaterka dostaje nagle okresu na ulicy i „ratuje sytuację” w toalecie stacji benzynowej używając zwiniętego papieru toaletowego. Pokazanie braku dostępności środków higienicznych i sposobów jakimi kobiety sobie z tym radzą w sposób, z którym łatwo się utożsamiać.



<https://www.instagram.com/panimiesiaczka/?hl=pl>



<https://pytanienasnadenie.tvp.pl/24374478/urlop-menstruacyjny-koniecznosc-czy-fanaberia>



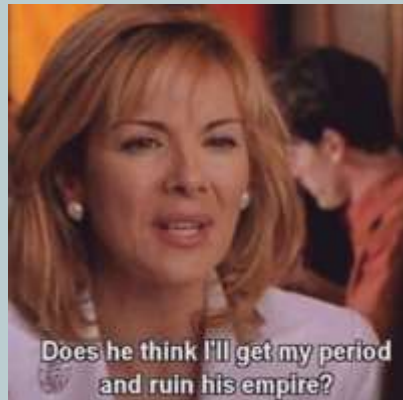
Kody dominujące WYRWANIE Z ŻYCIA

OKRES JAKO CHOROBA – Menstruacja wyklucza z normalnego funkcjonowania, w powszechnym postrzeganiu jest stanem „nienormalnym”, niepożądanym, którego trzeba się szybko, skutecznie i jak najbardziej bezboleśnie pozbyć. Traktowana jest jak „upośledzenie” fizyczne, mentalne, emocjonalne. To czas, w którym kobieta nie jest w stanie wykonywać swoich obowiązków. Niektóre kraje wprowadzają więc menstruacyjne urlopy. To ważne zwłaszcza dla kobiet miewających bardzo bolesne okresy. Z drugiej strony pogłębia negatywne znaczenie nadawane menstruacji, cementuje traktowanie jej nie jako normalnego procesu fizjologicznego, a schorzenia wymagającego leczenia.

NIE JESTEM SOBĄ – Czas miesiączki to nie tylko wstrzymanie normalnego funkcjonowania, ale też przemiana charakterologiczna. W memach i popkulturze królują przedstawienia kobiet-wariatek, kobiet-potworów, kobiet płaczących nad błahostkami, winiących okres i PMS za tymczasową niepoczytalność. To wytłumaczenie nieracjonalnych zachowań, wymówka przyzwalająca na zachowanie się inaczej niż zwykle, „nie bycie sobą”.

Kody dominujące WYRWANE Z ŻYCIA

PRZYKŁADY POPKULTUROWE



Serial „Seks w wielkim mieście”. Samancie odmówiono możliwości poprowadzenia dużej kampanii przez to, że jest kobietą, więc jest „niestabilna”. Miesiączka jako coś, co uniemożliwia kobiecie pracę, sprawia, że nie jest traktowana jako profesjonalistka, tymczasowo traci umiejętności, które ma na co dzień.



Miesiączkująca kobieta-potwór. Ma nierealistyczne wymagania, krzyczy, krytykuje, przeraża mężczyznę.

Kody emergentne

REZYDUALNE

TABU NIECZYSTOŚCI – czasowa izolacja społeczna, wyłączenie kobiet z przestrzeni/czynności

PODPORZĄDKOWANIE NATURZE – sprawczość po stronie natury, dualistyczny podział na kulturę (domena mężczyzn) i naturę (domena kobiet)

MAGICZNA KREW MENSTRUACYJNA – ludowe wierzenia, mity, zabobony

DOMINUJĄCE

WSPÓLNOTA KOBIEĆ – menstruacja jako cecha definiująca kobietę, pierwsza miesiączka jako rytuał przejścia, siostrzeństwo, współprzeżywanie

TABU SPOŁECZNE – wynika z braku edukacji, wiąże się ze wstydem, nie ma miejsca dla menstruacji w dyskursie publicznym, krew menstruacyjna vs inna krew

NORMALIZACJA – obalanie tabu, osvajanie z kobiecym ciałem i fizjologią, ruch dziewczyńskich dziewczyn

BÓL I DYSKOMFORT – język i przedstawienia związane z cierpieniem, ciało jako wróg, skupienie na brzuchu vs podejście holistyczne

WYRWANIE Z ŻYCIA – brak kobiecej sprawczości, okres jako choroba, kobiece „upośledzenie”, wyłączenie z normalnego funkcjonowania, ubóstwo menstruacyjne



EMERGENTNE

INDYWIDUALIZM – wyjątkowe kobiety i ich wyjątkowe potrzeby, personalizacja, konsumenckie trendy

PRZEJĘCIE KONTROLI – sprawczość kobiety a nie natury, optymalizacja wszystkich obszarów życia, w tym menstruacji, femtech, convenience

WELLNESS – miesiączka jako kobiecy specjalny czas, self care, prywatne rytuały, dawanie sobie dyspensy, trendy Goop i period beauty

SIŁA Z NATURY – powrót natury, skupienie na mocy płynącej z kobiecego cyklu, kobiece kręgi, new age

INKLUZYWNOŚĆ – kobieta nie musi mieć miesiączki, postrzeganie menstruacji w czasach gender fluidity, menopauza jako nowy ważny okres w życiu kobiety



<https://www.instagram.com/theslumflower/?hl=pl>

Kody emergentne

INDYWIDUALIZM

PERSONALIZACJA – Podkreślanie menstruacji jako sprawy indywidualnej, generującej rozmaite potrzeby, przeżywanej w inny sposób przez każdą kobietę. Personalizacja zyskuje na znaczeniu we wszystkich dziedzinach życia, z menstruacją nie jest inaczej. Powstają usługi subskrypcyjne z dokładnie takimi środkami higienicznymi, w takiej ilości jakiej konkretna kobieta potrzebuje (np. polska marka KAYA). Marki tworzą też nowe rozwiązania, podkreślając, że to produkt powinien dostosować się do kobiety, a nie odwrotnie (np. Tampliner od Callaly dla kobiet silnie krwawiących, które dotychczas korzystać musiały i z tampon i wkładki).

OKRES A LIFESTYLE – Menstruacja dopasowana do indywidualnego stylu życia i wartości. Pojawiają się rozwiązania dla kobiet aktywnych, niechących rezygnować ze sportu w trakcie miesiączki (np. nieprzeciekająca odzież sportowa, kostiumy kąpielowe) czy ekologiczne dla tych, które własny komfort stawiają na równi z ochroną środowiska (kubeczki menstruacyjne, wielorazowe aplikatory do tamponów, chłonna bielizna, podpaski wielorazowego użytku).

Kody emergentne INDYWIDUALIZM

PRZYKŁADY PRODUKTÓW/USŁUG



KAYA indywidualnie komponowane subskrypcyjne zestawy z dostawą do domu zgodnie z myślą, że „każda kobieta jest inna”.



Przeznaczone dla miesięczkujących kobiet kostiumy kąpielowe i odzież sportowa przetestowane przez Youtuberkę Safiyę Nygaard.



Innowacyjny Tampliner od Callalá, czyli tampon z dodatkową warstwą ochronną, dzięki której nie trzeba korzystać z wkładki. Prezentowany jako pierwsza zmiana kształtu tamponów od 80 lat.



<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/jul/18/women-dont-need-to-bleed-why-many-more-of-us-are-giving-up-periods>

Sex lives of app users 'shared with Facebook'

By Jane Wakerfield
Technology reporter

© 10 September 2019



<https://www.bbc.com/news/technology-49647239>

Urlop bez okresu

Bez bólu, stresu, złości, że nie możesz szaleć w dyskotekach czy pływać w jeziorze. Ty też możesz zaplanować sobie taki urlop.

REPORTAŻ PIOTRA Ł.



10.09.2019

to nie kuszące perspektywy?

– To doskonałe wypicie w niektórych sytuacjach życiowych – zapewnia dr Ryszard Rutkowski, ginekolog. – Wakacje bez miesiączki są naprawdę możliwe. Zarówno w przypadku kobiet

Jeszcze nie tak dawno wydawało się to niemożliwe, dziś sama możesz zdecydować o tym, kiedy chcesz miesiączkować. To rewolucyjne rozwiązanie w sytuacji, gdy czekając na egzameny, bierzesz udział w zawodach sportowych albo wybierasz się w długą podróż autokarem. Dzięki metodzie, która umożliwia przesunięcie terminu miesiączki, pierwszy raz w życiu nie musisz się przejmować, że dopadnie Cię ona w najmniej odpowiednim momencie. Po prostu w ogóle nie musisz o niej myśleć. Czy

Moje okno



To idealna metoda zaplanowania swojego miesiąca.



Nie masz kłopotów z przemieszczeniem terminu miesiączki? Ani czasu? Ten test jest dla Ciebie!



Śledź ci się kalendarz, bo wypadki cię nie ominą?

Kody emergentne PRZEJĘCIE KONTROLI

WYGRANA WALKA Z NATURĄ – Odejście od wywodzącego się z kodów rezydualnych sprawstwa po stronie natury. Teraz to kobieta przejmuje kontrolę nad swoim ciałem i menstruacją, nie poddaje się jej biernie. Już nie tylko minimalizuje objawy (np. walka z bólem przy pomocy leków przeciwbólowych, rozkurczowych), ale też „przeprojektowuje” menstruację pod swój tryb życia.

OPTIMALIZACJA ŻYCIA – Menstruacja w duchu *convenience*. Prowadząca aktywne życie, hiperproduktywna kobieta może zaprojektować swój okres. Zarządzanie krwawieniem jest możliwe m.in. dzięki terapii hormonalnej. Dzięki niej kobieta może dostosować ciało do terminów wakacji lub zupełnie pozbyć się co miesięcznego krwawienia (*menstrual suppresion*). W przejściu kontroli nad własnym ciałem pomóc mają również zyskujące coraz większą popularność rozwiązania z zakresu Femtech, np. aplikacje do śledzenia cyklu. W ich przypadku pojawia się obawa o prywatność (bezpieczeństwo danych), ale ograniczona jest ingerencja w ciało.

<https://kobieta.wp.pl/urlop-bez-okresu-5980633006346881a>

Kody emergentne

PRZEJĘCIE KONTROLI

PRZYKŁADY FEMTECH



Niemiecki startup Inne wprowadza subskrypcyjną usługę pozwalającą monitorować poziom hormonów. Próbkę śliny ma być wirtualnie przesyłana do analizy za pomocą domowego „mini laboratorium”.

Na tej podstawie informacje o cyklu mają być dokładniejsze niż kiedykolwiek.



Apple dopiero w 2019 roku dodało funkcję śledzenia cyklu do zegarka Apple Watch.



Liczne aplikacje mobilne do monitorowania cyklu np. Flo.



https://www.youtube.com/watch?v=0-5PXuVt0Y&ab_channel=Ma%C5%82gorzataMostowska

POLECAMY:

"W czasie miesiączki lubię się zaszyć, spać, regenerować, obejrzeć coś miłego i pozwolić sobie czuć wszystko, co wtedy do mnie przychodzi" - mówi Barbara Pietruszczak, współautorka fanpage „Pani Miesiączka”

11.07.2019 22 7 min

<https://www.hellozdrowie.pl/w-czasie-miesiaczki-lubie-sie-zaszyc-spac-regenerowac-obejrzec-cos-milego/>



<https://shop.goop.com/shop/products/this-smells-like-my-vagina-candle?country=USA>

Kody emergentne WELLNESS

ZRÓB SOBIE DOBRZE – Miesiączka jako kobiecy specjalny czas, w duchu self-care. Przyzwolenie na relaks, małe rytuały, dawanie sobie dyspensy. To robienie sobie przerwy, ale już nie z konieczności (ból uniemożliwia normalne funkcjonowanie, brak dostępu do środków uniemożliwia wyjście z domu), ale dla przyjemności. Przemiana → dodawanie przyjemnej otoczki wokół okresu ma niwelować jego negatywne postrzeganie.

PERIOD BEAUTY – Sfokusowane produkty i usługi dla kobiet w trakcie menstruacji. Mają regenerować, rozluźniać (specjalne masaże, joga), pozytywnie wpływać na cerę (niwelować wypryski), mają być zgodne z naturą (goop, produkty z marihuaną).

W nawiązaniu do dominującego kodu przyjemnej miesiączki, produkty związane z menstruacją mają być też estetyczne, w trendowych opakowaniach, mają ładnie wyglądać na półce, a nie być natychmiast chowane w szafce.

Kody emergentne WELLNESS

PRZYKŁADY



Goop to firma zajmująca się wellness i stylem życia założona przez Gwyneth Paltrow. Promuje #życiowstylugoop, w którym czerpie się z alternatywnych metod leczenia, naturalnej pielęgnacji, ezoteryki. Sklep Goop promuje celebrację kobiecości – np. oferując świece o zapachu wagi czy naturalne suplementy i zioła na miesiączkę. 24 stycznia na Netflixie zadebiutował serial „Gwyneth Paltrow i życie w stylu goop”. Jego publikacja spotkała się z krytyką dyrektora National Health Service, a prezentowane metody przyrównywano do szarlatanstwa.



Urodowe porady, tricki i inspiracje od influencerów. YouTuberka Anna Sage prezentuje tutorial urodowy na „te dni”, gdy kobiety czują się źle i nieatrakcyjnie. Zachęca do znalezienia chwili dla siebie (przyjemny rytuał), aby zadbać o wymagającą skórę podczas miesiączki. *“So even though we might feel like crap, we still look fab!”*



<https://www.instagram.com/rosiemons/>

Forum • Czas Wolny, Hobby • Ezoteryka • Wróżbiarstwo • [ZMIEN](#)

☆ picie krwi menstruacyjnej ???

Gość: zuza IP: *.tvk.torun.pl 30.01.09, 22:48

Witam, moja przyjaciółka z racji problemów uczuciowych ze swoim mężem była ostatnio u wróżki. I coś ciekawego usłyszała? Że powinna dodać mu do jedzenia ukradkiem krew menstruacyjną i to pozwoli jej zatrzymać go przy sobie... Czy ktoś jeszcze słyszał podobnej metodzie ???

[Odpowiedz](#) [Link](#) [Zgłoś](#) ☆ Obserwuj wątek

https://forum.gazeta.pl/forum/w,468,90638341,90638341,picie_krwi_menstruacyjnej_.html



<https://dziecisawazne.pl/nie-jestem-szalona-jestem-cykliczna-rozmowa-z-samia-o-cyklicznej-naturze-kobiet/>

Kody emergentne SIŁA Z NATURY

KOBIETA CYKLICZNA – cykl miesięczny jako hormonalny taniec kobiety. Wyznacza czas przyjmowania i czas skupienia na sobie, a kobieta jest w statym ruchu wewnętrznym. Podkreślane jest zespolenie kobiety z księżycem i jego fazami (biały cykl miesięczkowy – okres podczas pełni; czerwony cykl miesięczkowy – okres podczas nowiu). Cykliczna kobieta stoi w opozycji linearnego współczesnego społeczeństwa, które tłamsi jej naturę (poprzez patriarchat, poprzez tabuizację menstruacji)

MOC MACICY – przypisanie kobiecym narządom i ich fizjologii magicznych właściwości. Macica jako źródło życia, a jajniki jako emanacja serca. Menstruacja we współczesnym społeczeństwie jest zbyt fizjologiczna i niechciana, co ogranicza zespolenie się kobiety ze swoją twórczą naturą i magiczną energią, którą należy celebrować.

MAGICZNA KREW – szczególną moc przypisuje się także krwi menstruacyjnej. Na poziomie skojarzeń czerwień jest kolorem kobiecej energii. Na poziomie magicznym, przypominane są dawne wierzenia czy rytuały (np. dodanie kropli krwi miesięczkowej do jedzenia mężczyźnie, żeby zachować go przy sobie). Wyjątkowe właściwości krwi wykorzystywane są także w #beautyroutine (krew menstruacyjna jako maseczka do twarzy) lub do picia.

Powyższe przykłady czerpią z kodów rezydualnych – łączą często przypadkowo tradycje i wierzenia różnych kultur, tworząc nową, współczesną mitologię kobiecości (kręgi i wiedźmy) i menstruacji w nowoczesnym, często instagramowym wydaniu.

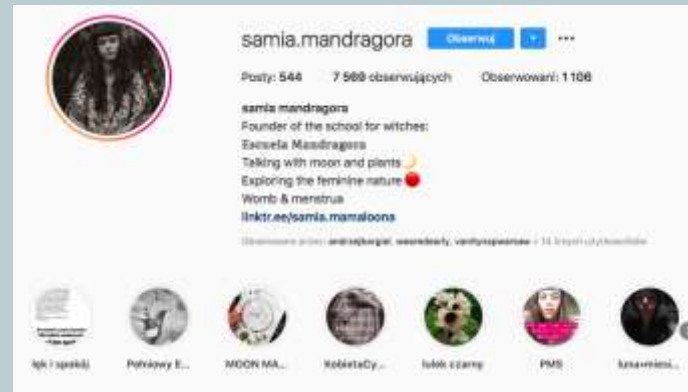
Kody emergentne

SIŁA Z NATURY

PRZYKŁADY



Serial „Chilling adventures of Sabrina” na nowo inspiruje nastolatki i kobiety. Choć nie pokazano wprost tematu menstruacji, w świecie magii kobiety działają zgodnie z cyklem księżyca, odwołują się do symboliki krwi jako kobiecej siły, energii (naznaczenie krwią jako symbol przejścia).

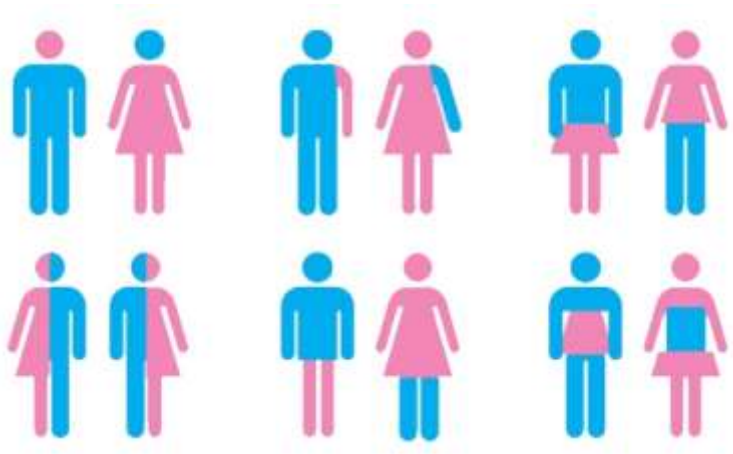


<https://www.instagram.com/samia.mandradora/?hl=pl>



https://www.youtube.com/watch?v=HRCAsQl8Xs&ab_channel=TealSwan

Kobiece kręgi, warsztaty dla kobiet, szkoły czarownic i edukacyjne tutoriale w mediach społecznościowych. „Cykliczne” influencerki mówią o konieczności odbudowania wspólnoty kobiet, powrotu do kobiecej natury i pamięci o dawnych wierzeniach. Tematyka warsztatów obejmuje zazwyczaj: naukę zespolenia z fazami księżyca, odnalezienie wewnętrznej bogini, obudzenie energii seksualnej, afirmacja kobiecości (w tym menstruacji), odnalezienie wolności poprzez nieskrępowany taniec.



<https://www.allure.com/story/artist-cass-clemmer-viral-photo-periods-women-men>



<https://aestheticmed.co.uk/site/industrynewsdetails/2020-beauty-trends-highlighted-in-future-100-list>

Kody emergentne INKLUZYWNOŚĆ

GENDER FLUIDITY – Inkluzyność dotycząca płci. Menstruacja nie jest już zastrzeżona wyłącznie dla kobiet. W czasach płynności płci kulturowej menstruują również transseksualni mężczyźni czy osoby niebinarne, nieidentyfikujące się z żadną płcią. Swoimi doświadczeniami dzielą się w internecie np. pod hasztagiem #bleedingwhiletrans.

TREND NA MENOPAUZĘ – Inkluzyność dotycząca wieku. Poszerzenie etapów związanych z menstruacją i kobiecością (patrz dominujący kod kobiecej wspólnoty) w duchu *age positivity*. Menopauza jako post-menstruacja, nowy ważny okres w życiu kobiety, który warto celebrować. W trendach pozytywnego starzenia się, doceniania życia, akceptacji własnego zmieniającego się ciała przez kobiety po 50. Rośnie kategoria *menopause beauty* – kosmetyków, zabiegów, usług skierowanych do kobiet przechodzących menopauzę.

Kody emergentne

INKLUZYWNOŚĆ



PRZYKŁADY



Kampania „I'm on” marki Pink Pamel oferującej tampony w subskrypcji. Kenny Jones to pierwszy transseksualista w kampanii mającej na celu przełamanie stereotypów wokół miesiączki.



Kindra. Jedna z marek stawiających na celebrowanie kobiecego piękna, ciała i fizjologii na etapie menopauzy. Marka stawia na pozytywne podejście do wieku, czerpanie przyjemności i docenianie zmian zachodzących w ciele.

Przegląd komunikacji marek



This is what tampon commercials
should really look like



Having a period
in an advert

VS

Having a
period IRL



Komunikacja marek

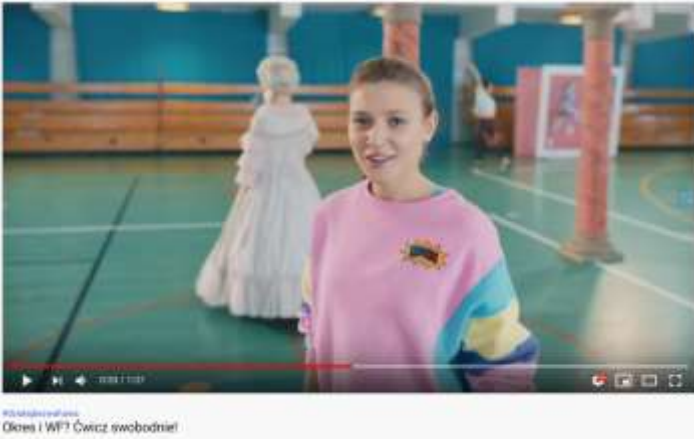
Na przestrzeni ostatnich 30 lat zmienił się sposób komunikacji produktów do higieny intymnej:

- Początkowo komunikacja opierała się głównie na niedopowiedzeniach i dyskrecji, a także zapewnieniu kobiecie poczucia czystości i świeżości w „te dni”.
- Z czasem wątek komfortu, idealnego dopasowania produktu higienicznego do ciała kobiety oraz jej pełnego zabezpieczenia w czasie okresu zyskiwał na sile. W swojej finalnej formie przybrał przerysowaną formę, która pokazywała, że kobieta może czuć się bardziej komfortowo w trakcie okresu niż gdy go nie ma.
- Z drugiej strony środki higieny były swoistym remedium na „chorobę”, jaką jest okres. 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 życiu dziewczynki, moment w którym staje się kobietą. Narracja w wokół okresu skupia się na naturalności i powszechności zjawiska. Urealnieniu – w materiałach reklamowych zaczęto wykorzystywać „czerwony płyn”. Miesiączkę oswaja się i estetyzuje. Miesiączka nie oznacza już słabości i wykluczenia.
- Warto zauważyć również, że zmienił się kanał komunikacji marek. Spoty reklamowe zostają powoli zastąpione przez komunikację contentową – influencerów, blogi, działalność w social media.

Komunikacja marek

WSPÓLNOTA KOBIET

DOMINUJĄCE



https://www.youtube.com/watch?v=RI7p-272Cmc&ab_channel=Tamponyo.b.



<https://vimeo.com/319489373>

O.B.

- O okresie wciąż wiemy i mówimy za mało, a do tego wywołuje on wstyd. Szczególnie u młodych, dorastających kobiet.
- Obawa przed „okresowym wypadkiem”, ale też niewiedza – może zniechęcić młode kobiety do normalnego funkcjonowania. Z odsieczą przychodzi „doświadczona koleżanka”, która zrozumie owe bolączki, dzieli się wiedzą i przynosi rozwiązanie przywracające normalność.
- Wartością jest tu: pokazanie, że okres, to coś normalnego, coś z czym młoda kobieta nie jest sama, wspólnota doświadczeń oraz brak negatywnej oceny dziewczyn, które nie mają wiedzy.

THE PENNY PACK – A First Period Kit For Confident, Ready Girls.

- Zestaw do zamówienia on-line. Ma pomóc matkom w rozpoczęciu rozmowy o dojrzewaniu córek.
- Otrzymanie zestawu rozpoczyna rytuał przejścia, jest pierwszym etapem, przygotowaniem córki do okresu dojrzewania. Wprowadzeniem jej w tajniki bycia kobietą. Włączeniem do wspólnoty kobiet.
- Wartością jest tu: współprzeżywanie, troska o relację matki z córką, budowanie więzi.

Komunikacja marek



<https://medium.com/ciued-in/what-advertising-teaches-us-about-periods-9ccb650114c2>



https://www.youtube.com/watch?v=xnmN0xuBm54&ab_channel=TamponyO.B.

TABU SPOŁECZNE

DOMINUJĄCE

ALWAYS – lata 90.

- W latach dziewięćdziesiątych „z pewną taką nieśmiałością” rozpoczęła się w Polsce era reklam podpasek.
- Najbardziej podkreśloną wartością produktu jest dyskrecja – podpaski sprawiają, że nikt się nie zorientuje, że masz okres
- Tabu krwi – powszechnie wykorzystywany niebieski płyn zamiast krwi – zimny, sztuczny, oderwany od ciała

O.B. #działajbezwahania

- Kobieta doskonale „radzi sobie” z okresem w dzień, ale w nocy kiedy powinna czuć się komfortowo, nie może sobie na ten komfort pozwolić.
- Sama nakłada na siebie wyuczone zasady. Brak jej w nocy swobody „sztywnieje, jak deska”, by nie poplamić pościeli – aby okresu nikt nie zauważył.
- Wartością jest tu: pokazanie, że takie doświadczenia towarzyszą każdej z kobiet i takie doświadczenie nie jest niczym nienormalnym.

Komunikacja marek

NORMALIZACJA

DOMINUJĄCE



https://www.youtube.com/watch?v=4BELL0Bgms&ab_channel=SG

BODYFORM – Blood Normal 2018

- Pierwsza reklama podpasek używająca „czerwonego płynu” zamiast niebieskiej cieczy.
- Pokazuje, że okres to norma, a więc i jego przejawy powinny być traktowane jako norma.
- W reklamie widzimy np. mężczyznę kupującego podpaski lub tampony, kobietę ze stróżką krwi na nodze.
- Wartością jest tu: odrzucenie strachu i wstydu, bezpośredni i prosty język.



https://www.youtube.com/watch?v=Wg7GhwGEwbY&ab_channel=liveLibresse

LIBRESSE #LetsGetReal

- Seria planów zdjęciowych, na których „kręci się” reklamy podpasek – infantylizujące kobiety i pokazujące okres jako problem. Główna bohaterka prowadzi widza przez kolejne sceny pokazując ich bezsens i wyśmiewając dotychczasowe sposoby mówienia o i pokazywania okresu.
- Wartością jest tu: normalizacja i wezwanie do odnalezienia „prawdy”.

Komunikacja marek

NORMALIZACJA

DOMINUJĄCE



https://www.youtube.com/watch?v=5-tYeqA48Ns&ab_channel=FiftynaPol



zdjęcia: Your KAYA



YOUR KAYA #mensTRUEakcja

- Łagodne osvajanie z tabuizowanym, „przykrym” tematem. Estetyzacja opakowań, pudrowe delikatne kolory, proste kształty.
- Nawoływanie do zdjęcia tabu. Okres to sprawa wszystkich kobiet, bliska kobietom – a więc kwestia która powinna być otwarcie omawiania
- Wartością jest tu: pokazanie, że miesiączka nie jest obrzydliwa, jest skarbem kobiety i jest piękna.
- **WAŻNE!** Tabu menstruacyjnej krwi jest tak duże, że nawet gdy firma podejmuje akcję mającą na celu walkę z tabu, nie pozwala sobie na dosłowność i realistyczne przedstawienia. W spocie wykorzystana jest czerwona róża na majtkach symbolizująca krew menstruacyjną (pokazanie jej za pomocą czegoś ładnego, delikatnego). Marka twierdzi, że mówi „wprost” nie mówiąc wprost.

Komunikacja marek

BÓL I DYSKOMFORT

DOMINUJĄCE



<https://youtu.be/96mcjT22148>



<https://youtu.be/hXKRCgPXwW8>

ALWAYS – lata 90.

- Produkty prezentowane głównie jako zapewniające wygodę i bezpieczeństwo, czystość i suchość. W komunikacji ważna była również cena produktu.
- Wartością było: komunikowanie komfortu, dostarczenie kobietom gotowego rozwiązania, poczucia świeżości w „te dni”.



<https://youtu.be/lzB1Oqyeufl>

ALWAYS – ok. 2016

- Zapewnienie komfortu (miętkość i dopasowanie, ochrona, wygoda). Otoczenie kobiety opieką, troską – wsparcie jej w ciężkim momencie.
- Kobieta, nawet mając okres, nie musi rezygnować ze swojego poukładanego i wygodnego świata, a być może, może poczuć się nawet lepiej niż zwykle.
- Wartością jest tu: odwrócenie porządków (okres=komfort) oraz przyznanie kobietom prawa do walki z dyskomfortem.



https://youtu.be/_39yy4319cQ

TAMPAX – lata 80

- Okres nie pozwala kobiecie robić tego co chce i lubi. Wyłącza ją z codziennych działań.
- Wartością było: dostarczenie kobietom gotowego rozwiązania, przywrócenie jej do „normalnego” funkcjonowania.

Komunikacja marek

INDYWIDUALIZM
– też ekologicznie

EMERGENTNE



<https://www.instagram.com/totmorganic/>

TOTM – Time Of The Month #PeriodPioneers

- Namawianie kobiet do bycia lepszą dla swojej waginy. Troski o siebie. W duchu dominującego poszukiwania komfortu.
- ALE Emergentne jest podwójne znaczenie „friendly” – Środki higieniczne mają być przyjazne kobiecie, ale też planecie. Stawianie na naturalność produktu, podkreślanie jego ekologicznego charakteru.

myLOLA.com – 100% Organic Cotton Tampons

- Spot podkreśla, że produkt jest przyjazny środowisku – w pełni ekologiczny i bezpieczny
- Wartością jest tu: pokazanie że miesięczka może być przyjazna środowisku, zdjęcie z kobiet poczucia winy – eco-shaming



<https://www.youtube.com/watch?v=ABMeVIXcda0>

Callaly – Tampliner

- Stawia na indywidualne potrzeby kobiet i produkty dostosowane do ich stylu życia. Podkreślanie, że każda kobieta jest inna i ma inny okres.
- To produkt ma się dostosować do kobiety, a nie odwrotnie – „Stop settling. Start expecting more from your tampons”

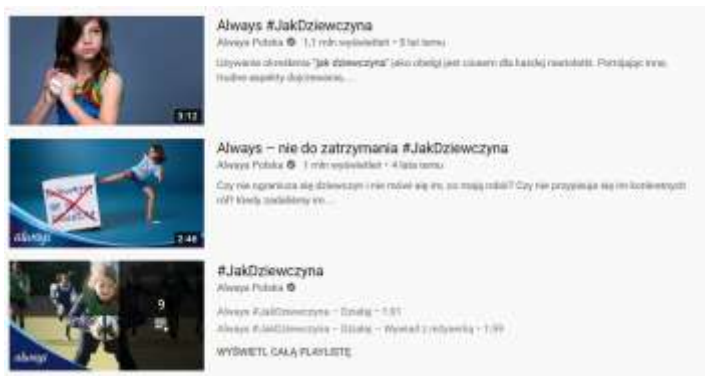


https://www.youtube.com/watch?v=A0W7QcJYqTU&ab_channel=mycallaly

Komunikacja marek

PRZEJĘCIE KONTROLI

EMERGENTNE



https://www.youtube.com/watch?v=XurrSovuPT0&list=PLtbCnMqUlljgoUvdQXcvVJ_3UgNSbwfMq&ab_channel=AlwaysPolska



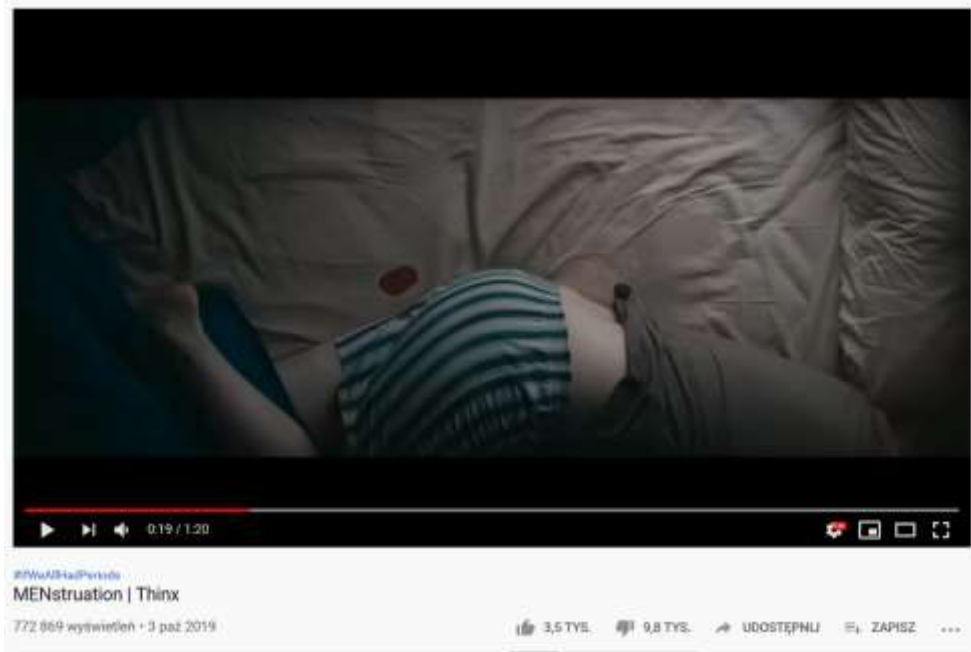
<https://www.youtube.com/watch?v=dZigmgrCD94>

ALWAYS

- Nazwa akcji odnosi się do popularnego określenie sugerującego słabość kobiet – „robisz coś jak baba”, robisz coś jak dziewczyna”.
- Always pokazuje młode, silne dziewczynki, które w procesie socjalizacji zetknęły się ze stereotypowymi przekazami na temat swojej płci. Mimo młodego wieku są jednak sprawcze i silne, więc mogą z nimi walczyć.
- Wartością staje się: Dążenie do bycia sobą, spełnianie siebie. Płeć, a tym bardziej okres niczego nie determinuje.

O.B. #działajbezwahania

- Ob pokazuje świat końca stereotypu, końca kobiety biernej, niepewnej, zahukanej i zawstydzanej. Pokazuje uśmiechnięte, pełne energii dziewczyny, które nie chcą być ograniczane.
- Wartością staje: Działanie, odwaga, pewność siebie – ale w kobiecym „związanym wydaniu”.



MENstruation | Thinx – bielizna menstruacyjna

- Inkluzywność już nie tylko w obszarze kobiet, ale i wszystkich ludzi. Przedstawienie mężczyzn w sytuacjach typowych dla kobiet podczas miesiączki.
- Okres – to SUPER normalność. Każdy może go mieć, każdy ma prawo czuć się wtedy dobrze
- Wartością: walka z tabu, budowanie zrozumienia

https://www.youtube.com/watch?v=-QEDZkj_Riw&ab_channel=Thinx