

# MENSTRUACJA

RAPORT Z BADANIA JAKOŚCIOWO-ILÓŚCIOWEGO  
PRZYGOTOWANY DLA KULCZYK FOUNDATION

---

Warszawa, Luty 2020

# Plan raportu

---

1

Miesiączka jako obszar społecznego tabu

2

Mity, przesady, przekłamania

3

Miesiączka ma tylko jedną, ciemną stronę

4

Pierwsze doświadczenia z miesiączką

5

Dorośłe doświadczenia z miesiączką

6

Męska narracja na temat miesiączki

7

Ubóstwo menstruacyjne



## W ramach badania przeprowadziliśmy:

- Indywidualne Wywiady Pogłębione z ekspertami
- Wywiady w Parach z nastolatkami
- Zogniskowane Mini Wywiady Grupowe:
  - ✓ Ze studentkami
  - ✓ Z młodymi kobietami bez rodzin/dzieci
  - ✓ Z matkami nastolatek

---

Badanie zrealizowane zostało w lutym 2020 r.

---

# Z KIM ROZMAWIALIŚMY?



1

## EKSPERCI

N=24 IDI

- Osoby, które zajmują się tematem menstruacji i z racji zawodowych doświadczeń mogły przybliżyć nam problem i naświetlić jego różne aspekty: psychologiczne, społeczne, finansowe, etc.

Warszawa



2

## NASTOLATKI

N=10 DIDI (20 osób)

- Wiek 12-15 lat
- Mające za sobą doświadczenie pierwszej miesiączki

Warszawa i Kielce



3

## MŁODE DOROSŁE

N=4 FGI (24 osoby)

- Studentki
- Wiek 19-24 lata
- Żyjące z partnerem lub singielki

Warszawa i Kielce



4

## DOROSŁE

N=4 FGI (24 osoby)

- Dwie grupy:
- Kobiety 25-35 lat, aktywne zawodowe, bez rodziny/dzieci
  - Matki miesiączkujących już dziewczynek w wieku 12-16 lat

Skarżysko i Częstochowa



## W ramach badania zrealizowaliśmy:

- Wywiady internetowe CAWI na sprawdzonym panelu:
  - ✓ z dorosłymi Polakami
  - ✓ z nastolatkami
- Badanie samowypełnialne na tabletach TAPI
  - ✓ z kobietami z ubogich regionów Polski

---

Badanie zrealizowane zostało w lutym 2020 r.

---

# JAKIE TARGETY ANALIZOWALIŚMY?



1

**KOBIETY**  
N=606

- Reprezentatywna próba kobiet w wieku 18+
- Reprezentatywność ze względu na: wiek, wielkość miejscowości oraz rozproszenie (województwo)

Cała Polska



2

**NASTOLATKI**  
N=100

- Dziewczyny w wieku 15-19 lat

Cała Polska



3

**UBOGIE**  
N=200

- Kobiety w wieku 20-45 lat
- Miesiącujące
- O dochodzie 800 zł/osobę

Wybrane lokalizacje

Białystok, Lublin, Kielce, Olsztyn, Wrocław, Bydgoszcz,  
Wrocław, Warszawa, Kraków, Szczecin



4

**MĘŻCZYŹNI**  
N=551

- Reprezentatywna próba mężczyzn w wieku 18+
- Reprezentatywność ze względu na: wiek, wielkość miejscowości oraz rozproszenie (województwo)

Cała Polska

# WYNIKI

---

CZYLI CZEGO  
DOWIEDZIELIŚMY SIĘ  
Z BADANIA?

Wyniki badania zgromadziliśmy wokół kilku kluczowych tez, będących jednocześnie najważniejszymi wynikami zrealizowanego projektu badawczego.

Niektóre z nich zostały zweryfikowane w badaniu ilościowym i poparte twardymi danymi, inne mają charakter miękkich, jakościowych obserwacji.





# 1. MIESIĄCZKA WCIAŻ POZOSTAJE OBSZAREM KULTUROWEGO TABU





## KIEDYŚ O MIESIĄCZCE NIE MÓWIŁO SIĘ PRAWIE NIC...

Jeszcze kilkanaście lat temu miesięczka pozostawała w sferze bardzo silnego społecznego tabu

- Nie była przedmiotem jakiegokolwiek społecznego dyskursu
- Magazyny kobiece nie były zainteresowane publikacjami na ten temat (podejmowana przez jedną z ekspertek próba stworzenia pola semantycznego słowa miesięczka w prasie kobiecej okazała się niemożliwa, gdyż termin ten w ogóle się w nich NIE POJAWIAŁ)
- Klasyczny reklamowy przekaz ukazywał miesięczkę w podkoloryzowany, nieprawdziwy sposób

“

*Ze trzy lata temu zgłosiła się mnie jedna z gazet kobiecych, bo oni robili taki duży materiał o miesięczce i chcieli zacząć o tym pisać, a potem się z tego wycofali, że to im obniży sprzedaż, bo kobiety nie chcą o czymś takim czytać, bo to jest obrzydliwe jednak, i że reklamodawcy nie chcą się reklamować i w ogóle generalnie nie.*

# DZIŚ MÓWI SIĘ WCIĄŻ ZA MAŁO...

Od 3-4 lat narracja miesięczkowa weszła do dyskursu społecznego

Widoczny jest powiew świeżości, próba oddemonizowania i odczarowania tematu menstruacji

ale...

- Próby jej normalizacji wciąż wydają się raczej punktowe, podejmowane przez inicjatywy oddolne, nie systemowe
- O miesiączce nadal mówi się niewiele - temat słabo obecny w masowej popkulturze (w serialach porusza się temat niepełnosprawności, homoseksualizmu, a miesiączka jest wciąż WIELKĄ NIEOBECNĄ)
- Reklam normalizujących krew miesięczkową (wreszcie czerwona!), mówiących wprost „mam okres!”, a nie „gdy masz te dni..”, ukazujących rzeczywistość - na naszym rynku nie ma zbyt wiele
- Ukazywanie fizjologicznych przejawów płciowości/seksualności - wciąż budzi opór; obrazy związane z widocznymi na bieliźnie śladami krwi menstruacyjnej (podobnie jak laktacji) - okazują się mocno kontrowersyjne, wśród znacznej części osób (w tym także KOBIECI!) wywołują niesmak, często obrzydzenie



REKLAMA NO-SPA TO WYJĄTEK, NIE REGUŁA!



## MIESIĄCZKA JAKO SFERA TABU

---

Dominująca narracja na temat miesiączki to narracja FIZJOLOGICZNA

Dyskurs ukazujący menstruację od strony SPOŁECZNEJ (co – tak naprawdę – oznacza dla kobiety, z jakimi emocjami/napięciami się wiąże) jest wciąż niszowy, hermetyczny

Spółeczne przyzwolenie na podejmowanie tematu w przestrzeni publicznej – często okazuje się POZORNE

W wielu środowiskach, grupach społecznych – o miesiączce się NIEMÓWI!

- Brak przekazywania wiedzy medycznej i potocznej
- Brak transferu doświadczeń między kobietami.
- Brak mechanizmów/zwyczajów związanych ze wsparciem dziewczynek w okresie dojrzewania
- Powielanie nieprawdziwych mitów, przesądów, utrwalanie stereotypów

Skąd bierze się  
miesiączkowe tabu?



# Stosunek do miesiączki

Pomimo deklaracji akceptacji faktu istnienia miesiączki, dla wielu kobiet wciąż pozostaje ona tematem wstydliwym, o którym się nie rozmawia.



Kobiety

Akceptuję to, że mam miesiączkę	68%	 Akceptacja
Mój partner/mąż rozumie, że w czasie miesiączki mogę czuć się gorzej	71%	
Jak mam miesiączkę mój partner/mąż jest opiekuńczy i pomocny	44%	
W moim rodzinnym domu nie mówiło się / nie mówi się o miesiączce	41%	 Tabu
Rozmowy o miesiączce są dla mnie krępujące	23%	
Dbam o to by nikt nie zobaczył, że idę do toalety z jakimś środkiem higieny intymnej	37%	 Dyskrecja
Pilnuję, żeby nikt nie zauważył, że mam miesiączkę	33%	
Jest to dla mnie kłopotliwe i zawstydzające, gdy jakiś mężczyzna zorientuje się, że mam okres	28%	
Staram się dyskretnie kupować środki do higieny intymnej tak, aby nikt znajomy mnie nie zobaczył	12%	
W czasie miesiączki nie mogę robić wielu rzeczy, które robię normalnie	27%	 Wykluczenie
Miesiączka to czas, kiedy chciałabym ukryć się przed całym światem	19%	
Nie zawsze mogę sobie pozwolić na środki do higieny intymnej dobrej jakości	18%	 Ubóstwo
Często nie starcza mi pieniędzy na środki do higieny intymnej	6%	

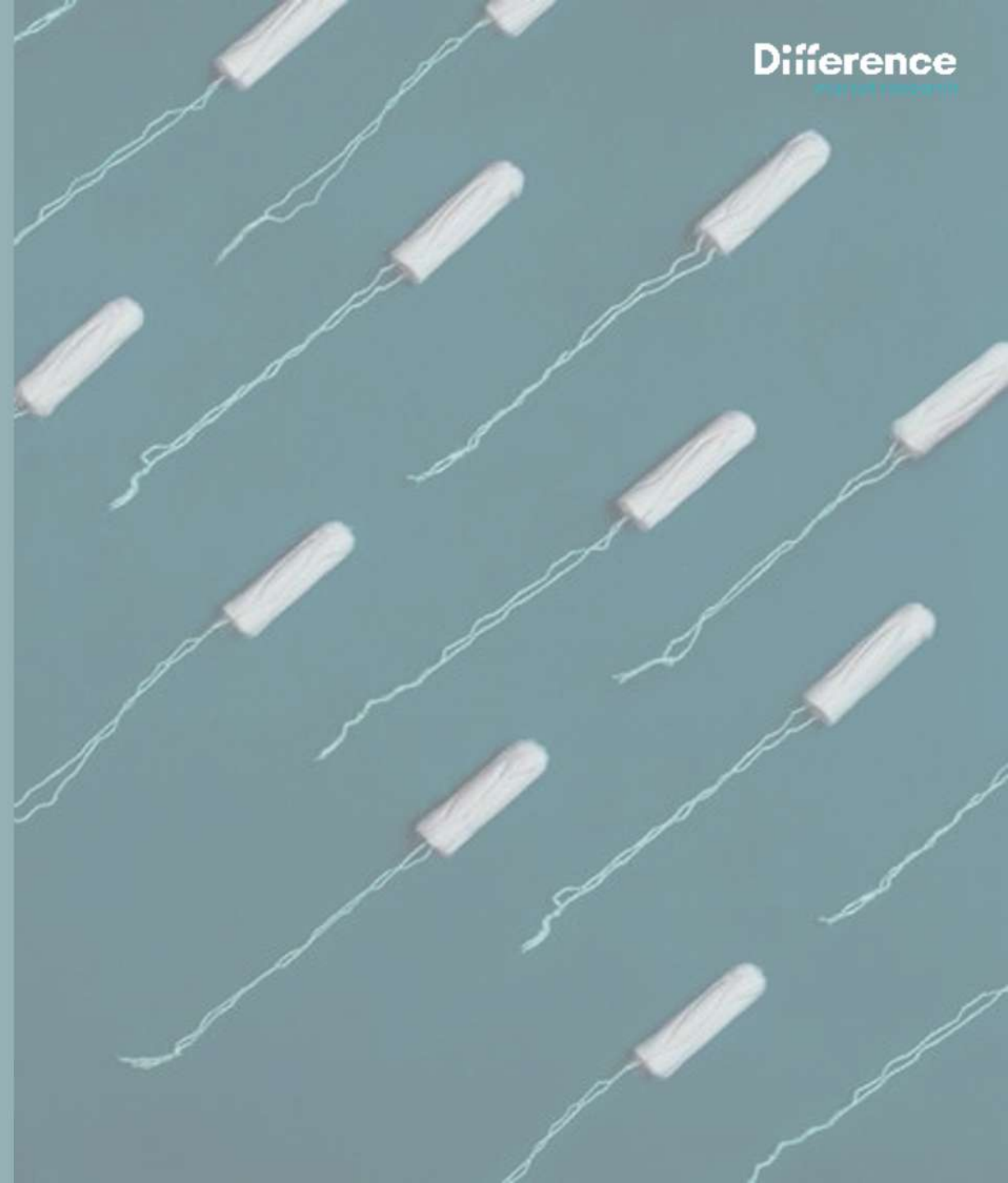
MIESIĄCZKOWE  
MITY,  
STEREOTYPY,  
PRZESADY...



- Obecnie, mimo, iż mamy rok 2020 – wokół tematu miesięczki nadal „orbituje” wiele mitów i stereotypów
- Niektóre mają charakter nieszkodliwych przesądów i przekonań – raczej żartobliwych, traktowanych z przymrużeniem oka,

ale...

- Niektóre mity i stereotypy mają charakter szkodliwy społecznie: utwierdzając kobiety oraz mężczyzn w błędnych przekonaniach, modelując niewłaściwe postawy i – często ryzykowne – zachowania!

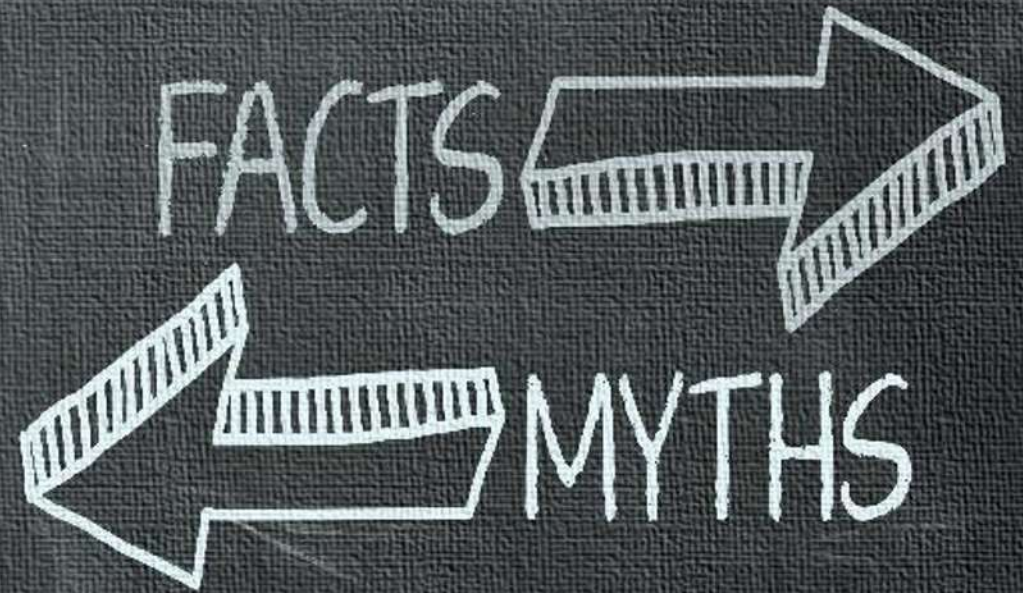






## NAJBARDZIEJ SZKODLIWE MITY NA TEMAT MIESIĄCZKI

- 1 MIT „PMS”
- 2 MIT NIECZYSTOŚCI: BRUDNA KREW
- 3 MITY KRAŻĄCE WOKÓŁ SEKSU
- 4 MITY PIELEGNACYJNE
- 5 MIT REGULARNEGO CYKLU



# Prawdy i mity o miesiączce



Kobiety

Najsilniej zakorzeniony mit



**25%**

Miesiączka jest czasem bezpiecznym - nie można zajść w ciążę

Duża ilość stosunkowo silnych mitów i przesądów na temat miesiączki – konieczność rezygnacji z seksu, wizyty u dentysty czy nawet przygotowywania jedzenia.



# Prawdy i mity o miesiączce



Nastolatki

Najsilniej zakorzeniony mit



21%

Miesiączka jest czasem bezpiecznym - nie można zajść w ciążę

## Nastolatki słabiej postępują się mitami i przesądami na temat miesiączki.

		NASTOLATKI	KOBIETY
	Brak miesiączki świadczy o ciąży	16%	6%
	Nie wolno uprawiać seksu w czasie miesiączki	12%	23%
	Podczas miesiączki nie powinno się piec ciast czy kusić ogórków	12%	21%
	Podczas miesiączki nie powinno się chodzić do dentysty	12%	22%
	Miesiączka musi boleć, tak już jest	7%	18%
	Krew miesiączkowa kobiety jest pełna groźnych zarasków i toksyn	7%	17%

Q. Co według Ciebie jest prawdą, a co nie jest prawdą o miesiące? N=101

% wskazań PRAWDA

## Prawdy i mity o miesiączce

Wśród ubogich kobiet bardzo silne mity, przesady oraz brak wiedzy na temat fizjologii kobiety w trakcie menstruacji.



Ubogie



UBOGIE KOBIECY

46% ↑ 25%

45% ↑ 6%

36% ↑ 22%

34% ↑ 23%

33% ↑ 17%

24% ↑ 21%

% wskazań PRAWDA



Miesiączka musi boleć, tak już jest

Ubogie ↓ 14% Kobiety 18% ↑

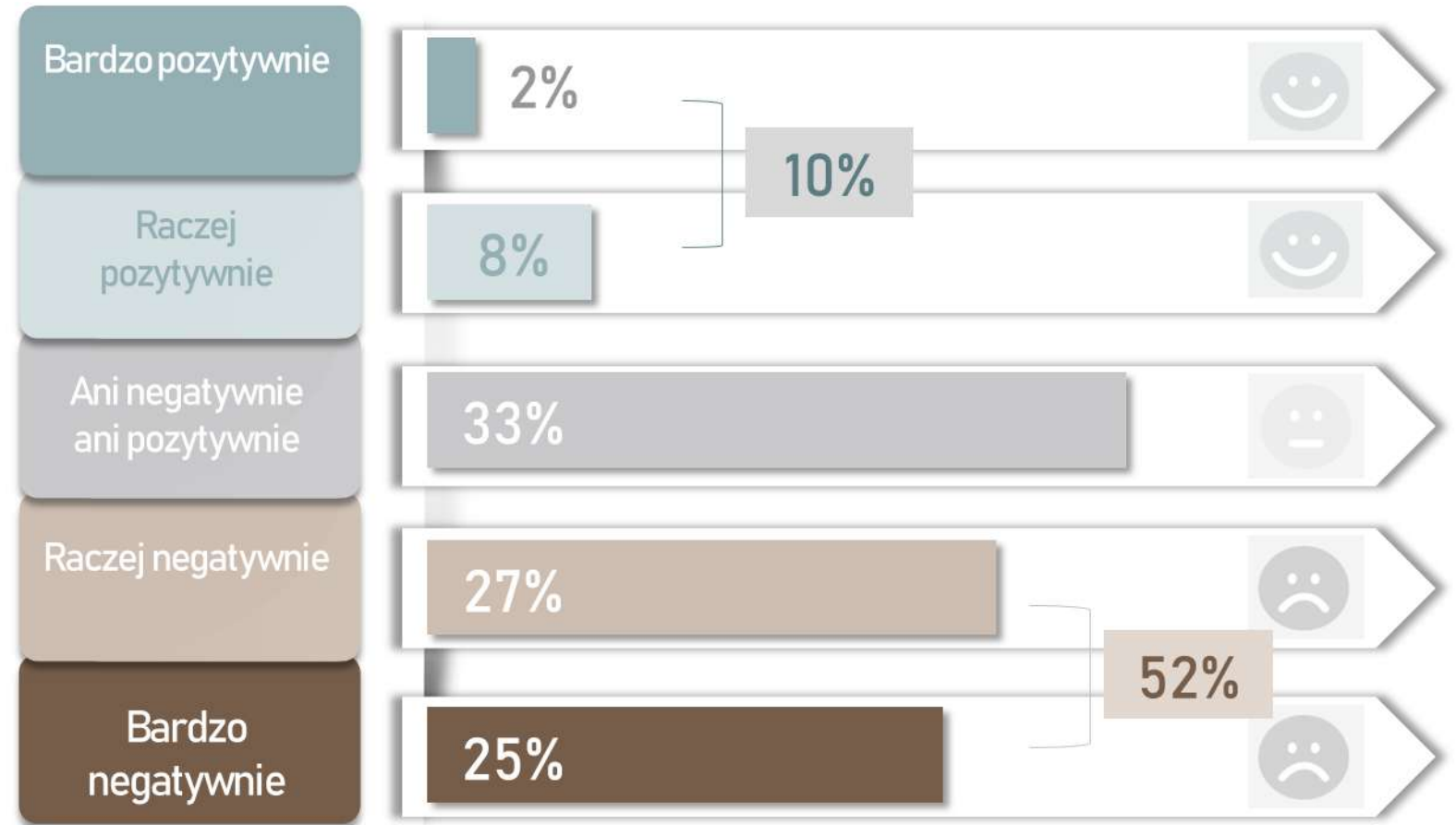


## 2. W SPOŁECZNEJ, „MAINSTREAMOWEJ” PERCEPCJI, MIESIĄCZKA MA TYLKO JEDNĄ CIEMNĄ STRONĘ



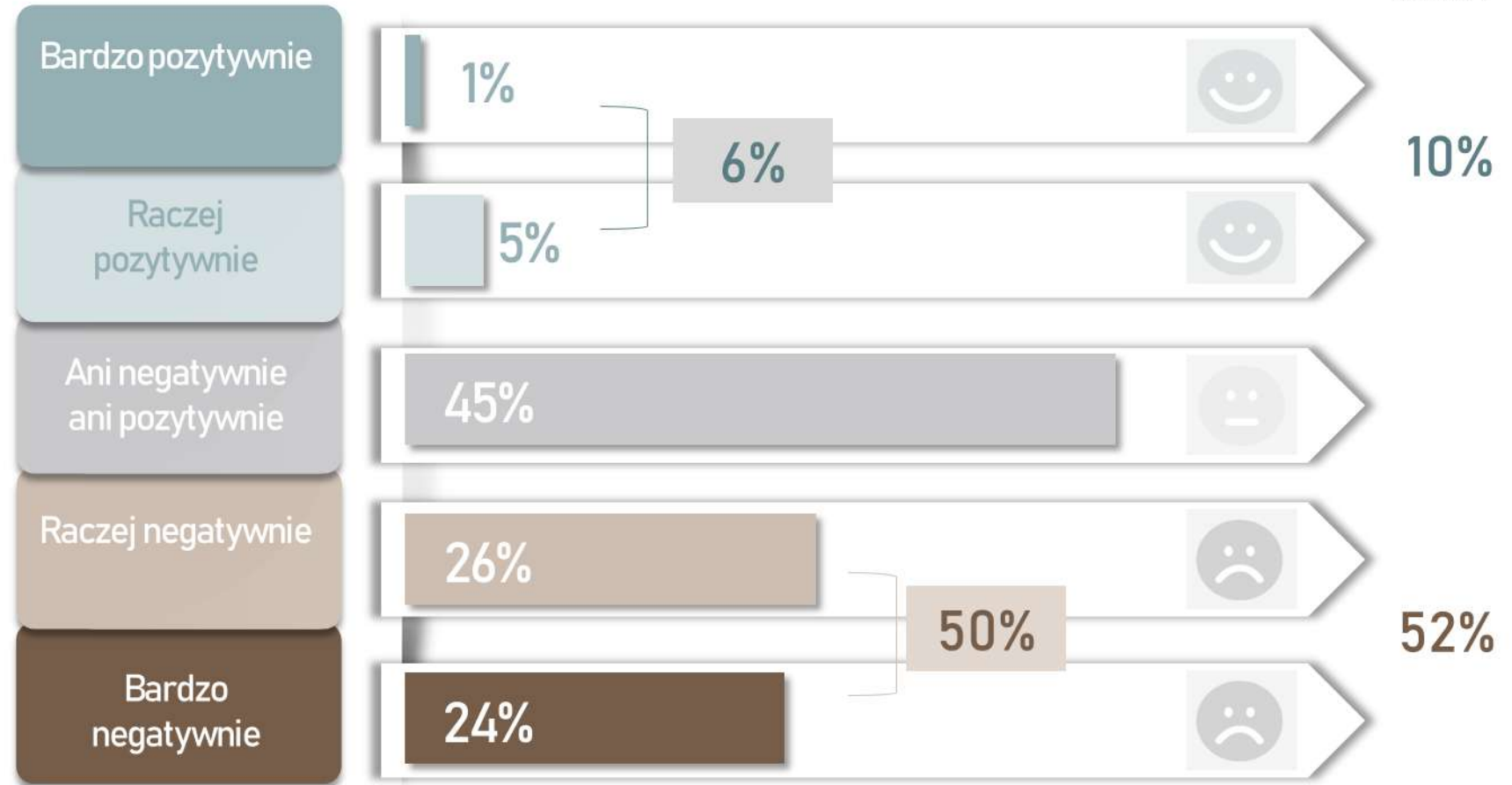
Spychanie miesiączki w sferę zaprzeczeń i tabuizacji, brak otwartego i szczerego dyskursu na jej temat, przyklejone do menstruacji mity i stereotypy - wszystko to powoduje, iż obecnie nasycona jest wyłącznie negatywnymi skojarzeniami i emocjami...







KOBIETY





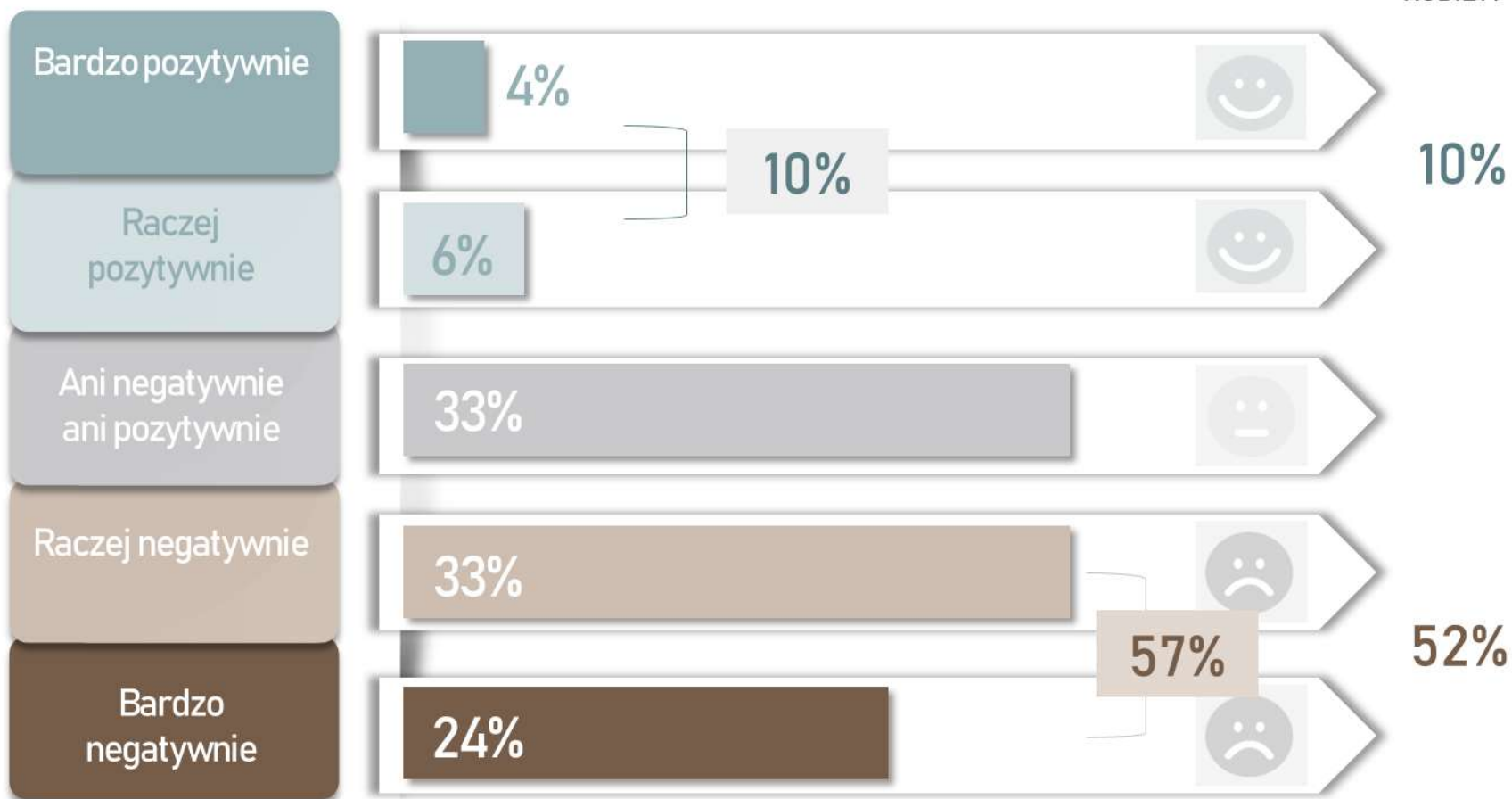
# Ogólna percepcja miesiączki



Ubogie

Wśród ubogich kobiet najbardziej negatywne nastawienie do miesiączki. Ubóstwo wzmacnia doświadczane problemy, wiążę się z większą społeczną uciążliwością miesiączki.

KOBIETY



Q. Czy miesiączka kojarzy Ci się ogólnie pozytywnie czy negatywnie? N=200

# Przekonania na temat miesiączki

Zaskakująco często kobiety dzielają negatywne opinie na temat miesiączki – konieczność unikania tematu, wstyd oraz postrzeganie miesiączki jako silnego zaburzenia stabilności psychicznej.



Kobiety



## Emocje w czasie miesiączki

Kobiety mają kłopoty z panowaniem nad emocjami, gdy zbliża im się okres	36%
Kobiety są dumne, gdy zaczynają miesiączkować	18%
Kobiety przesadnie użalają się nad sobą podczas miesiączki	17%
Gdy zbliża się miesiączka kobiety nie myślą racjonalnie	16%
W czasie miesiączki umysł kobiet gorzej pracuje	14%



## Rozmowy o miesiączce

Ważne aby rozmawiać na temat miesiączki w szkole, z chłopcami i dziewczynkami	48%
Miesiączka nie powinna być tematem publicznych rozmów kobiet	25%
Kobiety nie powinny rozmawiać o okresie w obecności mężczyzn	24%
Ważne, żeby menstruacja pozostała sekretem kobiet	22%



## Wstyd

Okres jest brudny	24%
To ważne, żeby nikt nie wiedział, kiedy kobieta ma okres	19%
Jest to zawstydzające i kłopotliwe, gdy mężczyzna zorientuje się, że kobieta ma okres	18%
Kobiety muszą ukrywać wszystko, co by wskazywało na to, że mają okres	18%
Gdy kobiety mają okres powinny się trzymać z dala od mężczyzn	10%



## Postrzeganie fizyczności

Gdy kobiety mają okres, muszą unikać dźwigania ciężkich rzeczy	37%
Gdy kobiety mają okres, muszą unikać pływania	29%
Miesiączka jest jedną z głównych słabości kobiet	25%
Okres obniża sprawność kobiety	21%
Gdy kobiety mają okres, muszą unikać ćwiczeń fizycznych	20%
Miesiączka jest pretekstem dla kobiet, aby przerzucać swoje obowiązki na innych	11%
Gdy kobiety mają okres, muszą brać gorące prysznice	5%

Q. Na ile zgadzasz się lub nie zgadzasz z tymi opiniami? N=606

Ocena na skali 1:7  
% wskazań top2boxes

# Przekonania na temat miesiączki

Nastolatki znacznie częściej uważają, że kobiety mają kłopoty z panowaniem nad emocjami. Jednocześnie wyraźnie silniejsza postawa normalizacji miesiączki – znacząco niższe poczucie wstydu i unikania rozmów.

	Nastolatki	Kobiety	
 <b>Emocje w czasie miesiączki</b>	Kobiety mają kłopoty z panowaniem nad emocjami, gdy zbliża im się okres	50%	36%
	W czasie miesiączki umysł kobiet gorzej pracuje	21%	14%
	Kobiety przesadnie użalają się nad sobą podczas miesiączki	19%	17%
	Kobiety są dumne, gdy zaczynają miesiączkować	17%	18%
	Gdy zbliża się miesiączka kobiety nie myślą racjonalnie	14%	16%
 <b>Rozmowy o miesiączce</b>	Ważne aby rozmawiać na temat miesiączki w szkole, z chłopcami i dziewczynkami	49%	48%
	Kobiety nie powinny rozmawiać o okresie w obecności mężczyzn	6%	24%
	Ważne, żeby menstruacja pozostała sekretem kobiet	6%	22%
	Miesiączka nie powinna być tematem publicznych rozmów kobiet	5%	25%
 <b>Wstyd</b>	Okres jest brudny	24%	24%
	Jest to zawstydzające i kłopotliwe, gdy mężczyzna zorientuje się, że kobieta ma okres	9%	18%
	To ważne, żeby nikt nie wiedział, kiedy kobieta ma okres	5%	19%
	Kobiety muszą ukrywać wszystko, co by wskazywało na to, że mają okres	4%	18%
	Gdy kobiety mają okres powinny się trzymać z dala od mężczyzn	2%	10%
 <b>Postrzeżenie fizyczności</b>	Gdy kobiety mają okres, muszą unikać dźwigania ciężkich rzeczy	26%	37%
	Okres obniża sprawność kobiety	26%	21%
	Miesiączka jest jedną z głównych słabości kobiet	21%	25%
	Gdy kobiety mają okres, muszą unikać pływania	20%	29%
	Miesiączka jest pretekstem dla kobiet, aby przerzucać swoje obowiązki na innych	19%	11%
	Gdy kobiety mają okres, muszą unikać ćwiczeń fizycznych	14%	20%
Gdy kobiety mają okres, muszą brać gorące prysznice	4%	5%	

Q. Na ile zgadzasz się lub nie zgadzasz z tymi opiniami? N=101

Ocena na skali 1:7  
% wskazań top2boxes

# Przekonania na temat miesiączki

Wśród ubogich kobiet znacznie silniejsze poczucie wstydu oraz zaburzenia fizycznego, jakie wywołuje miesiączka (sprawność fizyczna jest ważnym elementem funkcjonowania).

	Ubogie	Kobiety
Kobiety mają kłopoty z panowaniem nad emocjami, gdy zbliża im się okres	36%	36%
Kobiety są dumne, gdy zaczynają miesiączkować	24%	18%
Kobiety przesadnie użalają się nad sobą podczas miesiączki	20%	17%
W czasie miesiączki umysł kobiet gorzej pracuje	18%	14%
Gdy zbliża się miesiączka kobiety nie myślą racjonalnie	16%	16%
Ważne, aby rozmawiać na temat miesiączki w szkole	51%	48%
Miesiączka nie powinna być tematem publicznych rozmów kobiet	24%	25%
Kobiety nie powinny rozmawiać o okresie w obecności mężczyzn	23%	24%
Ważne, żeby menstruacja pozostała sekretem kobiet	13%	22%
Okres jest brudny	44%	24%
Jest to zawstydzające gdy mężczyzna zorientuje się, że kobieta ma okres	21%	18%
Kobiety muszą ukrywać wszystko, co by wskazywało na to, że mają okres	19%	18%
To ważne, żeby nikt nie wiedział, kiedy kobieta ma okres	18%	19%
Gdy kobiety mają okres powinny się trzymać z dala od mężczyzn	18%	10%
Gdy kobiety mają okres, muszą unikać dźwigania ciężkich rzeczy	51%	37%
Gdy kobiety mają okres, muszą unikać pływania	40%	29%
Gdy kobiety mają okres, muszą unikać ćwiczeń fizycznych	37%	20%
Okres obniża sprawność kobiety	36%	21%
Miesiączka jest jedną z głównych słabości kobiet	34%	25%
Miesiączka jest pretekstem dla kobiet, aby przerzucać obowiązki na innych	15%	11%
Gdy kobiety mają okres, muszą brać gorące prysznice	15%	5%



## Emocje w czasie miesiączki



## Rozmowy o miesiączce



## Wstyd

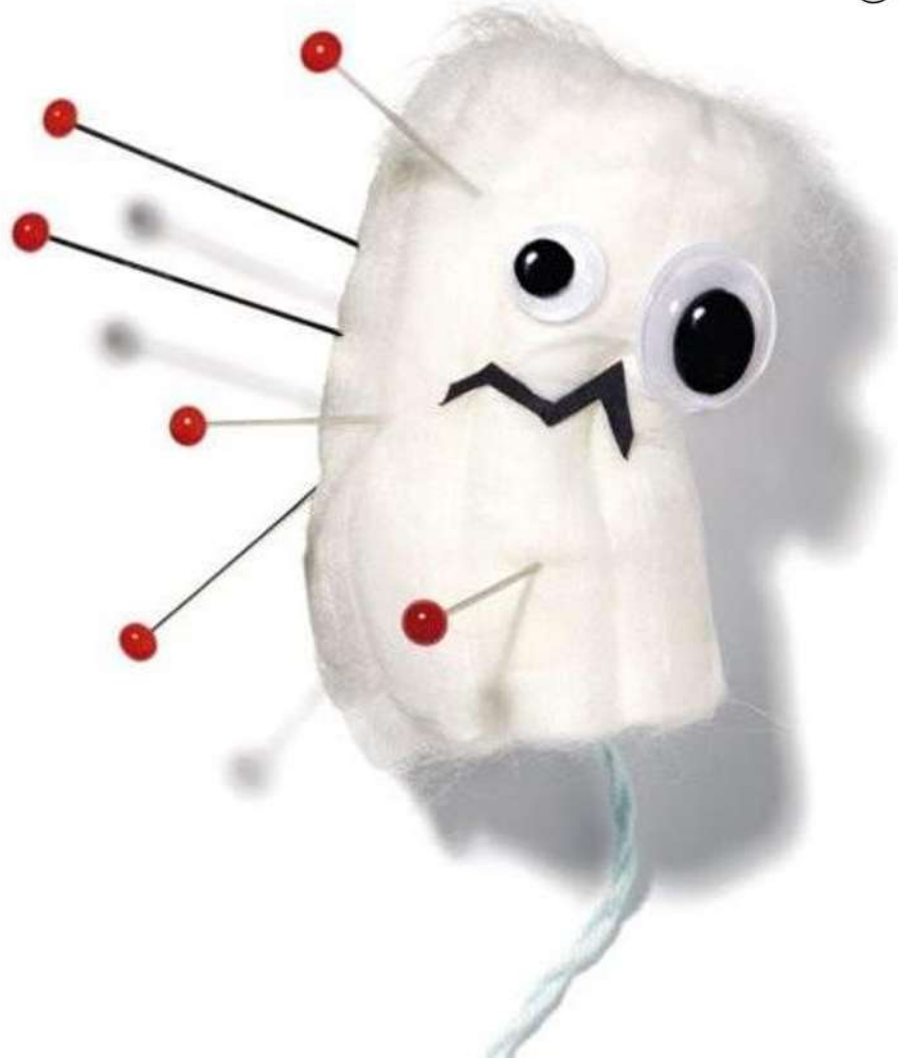


## Postrzeganie fizyczności

Q. Na ile zgadzasz się lub nie zgadzasz z tymi opiniami? N=200

Ocena na skali 1:7  
% wskazań top2boxes

## Negatywna percepcja miesiączki ma swoje konsekwencje!



- Coś, czego doświadczamy cyklicznie i co jest doświadczeniem ciała – przez większość kobiet definiowane jest jako brudne, obrzydliwe, złe
- Tego typu postawa nie pozostaje bez znaczenia, przekłada się na brak akceptacji dla:
  - ✓ SWOJEGO CIAŁA
  - ✓ SWOJEJ KOBIECOŚCI
  - ✓ SWOJEJ SEKSUALNOŚCI

# 3. DOŚWIADCZENIE PIERWSZEJ MIESIĄCZKI WCIAŻ BARDZO CZĘSTO OBCIĄŻONE JEST WSTYDEM, LĘKIEM, SAMOTNOŚCIĄ



## Dojrzewanie dziewczynek to często proces bardzo samotny

Ekspersi, stykający się w swojej pracy zawodowej z dojrzewającymi dziewczynkami, wskazują na **POWAŻNY DEFICYT WIEDZY** oraz **WSPARCIA** ze strony dorosłych (rodziców, opiekunów szkolnych, pedagogów) → nastolatki często doświadczają miesiączki w **SAMOTNOŚCI**

W procesie dojrzewania towarzyszy im sporo **EKSCYTACJI** (coś się z nimi dzieje, zmieniają się, transformują..), ale też **STRACH** (nie wiedzą, z czym się to wiąże, obawiają się zdrowotnej patologii) i **WSTYD** (który często nie pozwala prawidłowo funkcjonować w grupie rówieśniczej)

Bywa, że doświadczenie pierwszej miesiączki ma traumatyzujący charakter!

“

*Wiele dziewczynek nie wie, albo nie wiedziało, że miesiączka w ogóle istnieje. Rozmawiałam z wieloma kobietami, które myślały że umierają, bo nikt im nie powiedział, że miały krwawienie. To są naprawdę traumatyczne doświadczenia*



Symptomatyczny jest BRAK SWOBODNEJ KOMUNIKACJI w rodzinach – matka często sama nie mówi o własnym okresie, nie komunikuje tego ani swojemu partnerowi ani tym bardziej dzieciom...

Miesiączce towarzyszy szereg WSTYDLIWYCH RYTUAŁÓW (ukrywanie podpasek przed resztą rodziny/mężczyznami, chowanie zużytych podpasek, tak by nie trafiły do głównego kosza, lecz od razu do kontenera)

Zmowa milczenia często dotyczy również sposobu PRZEŻYWANIA miesiączki – kobiety nie mówią o swoich emocjach, wołają cierpieć po cichu...

Relacja matki z córką zbudowana wokół pierwszej miesiączki ma, zdaniem ekspertów, dwie ważne konsekwencje: 1) rzutuje na przyszłą relację kobiet, 2) kształtuje w dorastającej dziewczynce świadomość własnej kobiecości (samotność = przekaz, że kobieta to ktoś, kto nie jest ważny, kto jest sami musi samodzielnie radzić sobie w trudnych sytuacjach)

“

*To nie chodzi o to, że ktoś musi powiedzieć komuś, że miesiączka jest straszna i zła i w ogóle obrzydliwa, ale samo milczenie i nierozmawianie na jakiś temat już pokazuje szczególnie dzieciom, że to jest jakiś klimat, którego za bardzo nie wolno tykać, że coś jest z nim nie w porządku.*





## Jak nastolatki reagują na pierwsze symptomy dojrzewania?

Są zawieszane w przestrzeni „pomiędzy” – już nie dziecko, jeszcze nie dojrzała kobieta...

Wstyd związany z własną seksualnością, przeistaczaniem się z dziewczynki w kobietę sprawia, że nie wiedzą, jak ów fakt zagospodarować w relacji z rodzicami.

Dominują dwie postawy:

### NIE MÓWIĄ...

Ukrywają to, co się z nimi dzieje przed rodzicami

Niechętnie dzielą się swoimi emocjami, przeżyciami

Nie zadają pytań, nie szukają aktywnie informacji

### MÓWIĄ, ALE NIE SŁUCHAJĄ...

Informują (lakonicznie i pobieżnie) o swoich doświadczeniach,

ale...

nie są nastawione na informację zwrotną, zwłaszcza, iż obecność matki często ma wymiar funkcjonalny, nie zagospodarowuje potrzeb emocjonalnych



## Wiedza nastolatek ma charakter wybiórczy i... nie zawsze prawdziwy

Głównym źródłem informacji pozostaje INTERNET, czasem wiedza czerpana jest również od rówieśniczek

Płynące z zewnątrz informacje NIE SĄ SELEKCJONOWANE i WERYFIKOWANE – nastolatki często dowiadują się rzeczy nieprawdziwych, łatwo przyswajają różnego rodzaju mity i przekłamania na temat menstruacji

Jednocześnie – jak wynika z doświadczeń osób pracujących z młodzieżą – wśród dojrzewających dziewcząt niezwykle silna jest potrzeba ZROZUMIENIA procesów zachodzących w ich ciałach i psychikach. Zdarza się, iż samodzielnie poszukują kontaktu z ekspertami, próbując znaleźć odpowiedzi na nurtujące je pytania (telefony zaufania, strony poświęcone miesiączce)

“

*Przez wiele lat prowadziłam stronę [miesiaczka.com](http://miesiaczka.com), taką edukacyjną i to, co było o pierwszej miesiączce miało cztery razy więcej wejść niż wszystkie inne tematy, ten dział pierwsza miesiączka. Najwięcej dostawałam listów od dziewczynek. A te listy były z cyklu takich chwytających za serce. Coś mi tu cieknie jakiś śluz, rosną mi włosy, nie wiem co mam robić, wstydę się porozmawiać z mamą, czy może mi pani coś doradzić. Mnóstwo takich, a po czym poznać, że będzie ta miesiączka, itd..*



**pierwsza miesiączka**

**perspektywa NASTOLATEK**

Wypowiedzi nastolatków  
potwierdzają opinie  
ekspertów:

O MIESIĄCZCE WCIAŻ  
ROZMAWIA SIĘ NIEWIELE, A  
JEŚLI JUŻ – SPOSÓB  
POPROWADZENIA ROZMOWY  
PRZEZ MATKI DALEKI JEST OD  
IDEAŁU...



Trzy typy matek = trzy sposoby przeprowadzenia dziewcząt przez temat i czas pierwszej miesiączki

**1.** MATKI  
NIEOBECNE



**2.** MATKI  
„TECHNICZNE”



**3.** MATKI  
WSPIERAJĄCE



MATKI  
NIEOBECNE

“

*Rodzice mojej koleżanki są dość surowi, ona ma siedzieć tylko na górze i się dużo uczyć. I myślę, że oni też zareagowali na jej miesiączkę, że „jak to, serio, musiałaś?”, a przecież ona nie ma to wpływu. Trochę jest mi przykro, że ona tak ma, że nie ma takiego zrozumienia wśród rodziców, bo jej rodzice są tacy, że weź się ogarnij, ile ty masz lat, nie przejmuj się, to nic złego. Ale nie w taki miły i wspierający sposób, tylko w taki, że serio, żenują się nawet na myśl o tym.*

- Matki wycofane, nieobecne w czasie doświadczania pierwszej miesiączki
- Nie potrafiące rozmawiać, czasem – nie mające czasu na spokojny i uważny kontakt z córką
- Bagatelizujące proces dojrzewania (każdy przez to przechodzi i jakoś daje radę...)
- Chętnie cedujące aspekt edukacyjny na szkołę i środowisko rówieśnicze
- Dziewczynki samotnie przeżywające pierwszą miesiączkę reagują na ową samotność dwójako: 1) wycofując się, zamykając bądź 2) skrywając niezagospodarowane emocje pod warstwą agresji (stają się trudne i konfliktowe)

MATKI  
„TECHNICZNE”



*Moja mama raz mi coś powiedziała jak już byłam blisko i tak już w miarę późno, to mi powiedziała, gdzie wszystko jest, co mam zrobić i tyle, nie miałyśmy jakiejś takiej otwartej rozmowy. Tyle kobiet w domu, to okej, wiesz co masz robić*

*Pamiętam, że dała mi paczkę podpasek. Nie wiem czy mi pokazała czy sama sobie przykleiłam, nie wiem. Pewnie musiała mi pokazać. Ale ja nie przypominam sobie jakiejś takiej rozmowy wielkiej.*

- Matki, które podejmują próbę rozmowy z córkami, ale:
  - ✓ Nie zawsze inicjują ją same
  - ✓ Bywa, iż o miesięczce córek dowiadują się z opóźnieniem
  - ✓ Prowadzona rozmowa ma charakter lakonicznych informacji o charakterze czysto funkcjonalnym (od tej pory będziesz tak miała co miesiąc, musisz używać podpasek, postaraj się mieć je zawsze przy sobie...)
  - ✓ Rozmowa ma charakter jednorazowy – do tematu miesięczki raczej się już nie wraca...

MATKI  
WSPIERAJĄCE

*Pamiętam, że byłam zdenerwowana, bo bałam się jak mama zareaguje, bo moja mama dostała jak miała czternaście lat, więc bałam się czy nie jestem za młoda, czy nie za szybko dojrzałam i czy nie zaczną mnie inaczej traktować, więc byłam trochę zdenerwowana, ale ona wręcz przeciwnie, nawet się ucieszyła i kupiła mi czekoladę, żebym się nie martwiła i miała w razie czego No Spę jakby mnie bolało, bo ona sama mniej więcej wtedy miała.*

- Matki celebrujące pierwszą miesiączkę córki, uznające ją za ważny moment na etapie jej dojrzewania
- Córka dostaje od matki przekaz, że jest ważna, ważne jest jej ciało i to, co się z nim dzieje, że liczą się jej potrzeby i ich właściwe zagospodarowywanie
- Tego typu wsparcie daje o wiele większy poziom pewności siebie i osadzenia w sobie!
- Zaopiekowane dziewczynki nie wycofują się społecznie, lecz zaczynają bardziej świadomie i z pełnym przekonaniem zajmować w grupie rówieśniczej pozycję liderki!



Powszechne wśród kobiet przekonanie o wystarczającej wiedzy na temat miesiączki (autopercepcja). Dla młodych dziewczyn poza internetem istotna rola matek oraz koleżanek.

## Wiedza o miesiączce

		NASTOLATKI	UBOGIE	KOBIETY	
1	Jak ocenia swój stan wiedzy?	Bardzo dobrze	93%	86%	90%
		Bardzo źle	7%	14%	10%
2	Czy się interesuje tematem?	Tak, poszukuje	55%	-	45%
		Nie, już wszystko wie	45%	-	55%
3	Gdzie szuka informacji?	Internet	77%	56%	61%
		Mama	53%	21%	34%
		Koleżanki	51%	35%	35%
		Lekarz	43%	38%	56%

Q. Jak oceniasz stan swojej wiedzy o menstruacji?

Q. A czy interesujesz się tematem menstruacji, poszukujesz informacji na ten temat?

Q. Skąd czerpiesz informacje na temat miesiączki?

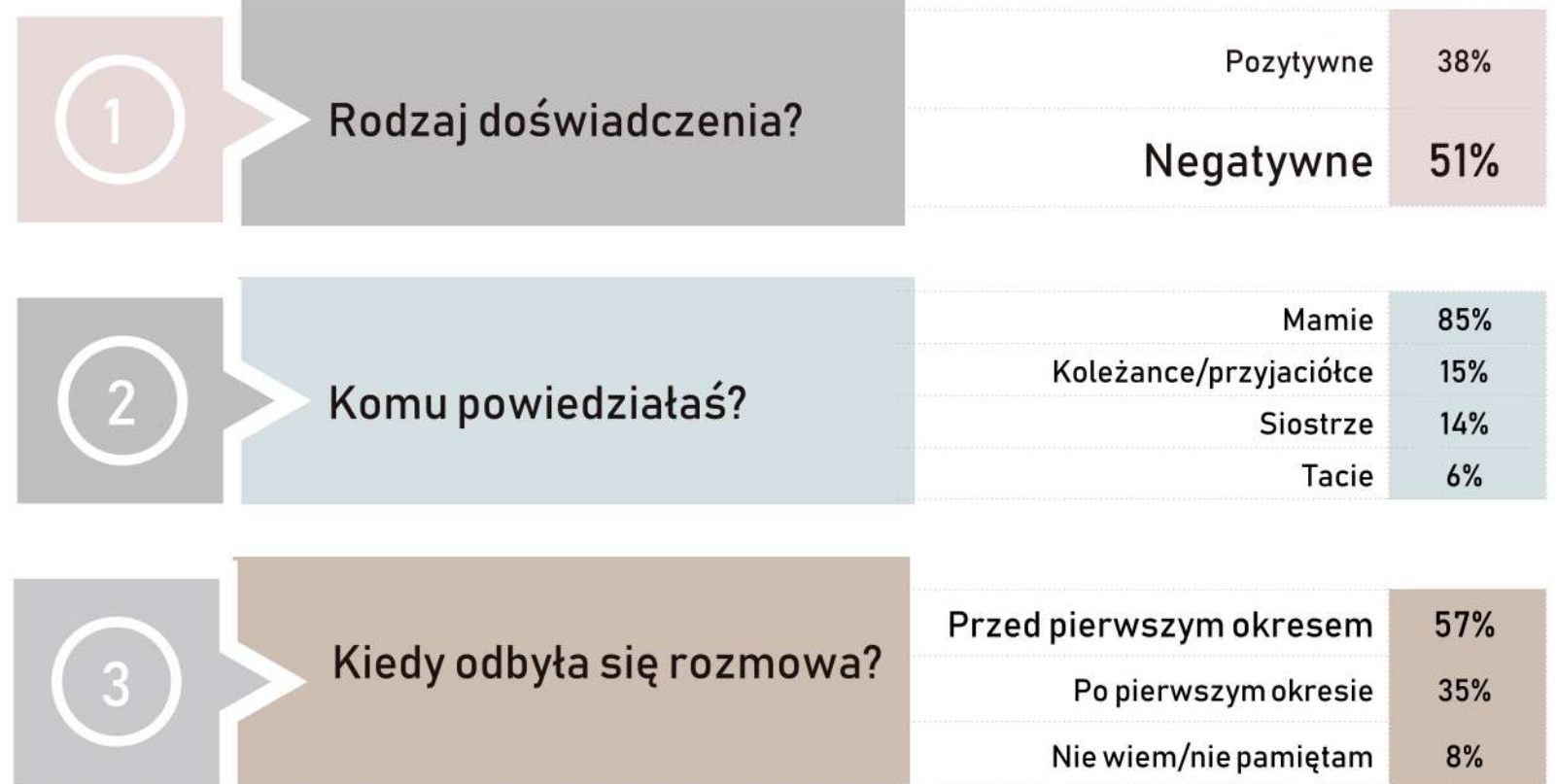
# Pierwsza miesiączka



Nastolatki



Dla połowy nastolatek pierwsza miesiączka to negatywne doświadczenie. Tylko połowa nastolatek jest do tego przygotowana (rozmowa z matką przed pierwszym okresem).



Q. Kobiety różnie oceniają swoje doświadczenie pierwszej miesiączki. Jakie to było doświadczenie dla Ciebie?

Q. Komu powiedziałaś o tym, że dostałaś pierwszej miesiączki?

Q. Kiedy przeprowadzono z Tobą rozmowę na ten temat? N=101



Nastolatki



Tylko mała grupa nastolatków doświadcza jednoznacznej, pozytywnej emocjonalnej reakcji i wsparcia. Dominuje bardzo racjonalna, „funkcjonalna” rozmowa.



## Reakcja mamy

Racjonalna  
**76%**



Obojętna  
**68%**



Emocjonalna  
**49%**



Pokazała mi, gdzie są środki higieniczne	59%
Zapytała, czy wiem, gdzie są środki higieniczne	29%
Opowiedziała o fizjologii kobiety, dokładnie wytłumaczyła	27%
Przeprowadziła ze mną uświadamiającą rozmowę	5%

Powiedziała, że od teraz jestem już kobietą 43%

Powiedziała, że to nic takiego 30%

Przyjęła to obojętnie 13%

Stwierdziła, że teraz to muszę uważać 6%

Uśmiechnęła się do mnie 37%

Przytuliła mnie 23%

Ucieszyła się 17%

# Rozmowy o miesiączce



Nastolatki

Nastolatki chętnie rozmawiają o miesiączce z koleżankami, mamą oraz uczestniczą w internetowym dyskursie. Koledzy oraz ojciec zdecydowanie nie są partnerami do rozmowy.

Z kim?	Na ile chętnie?	Nastolatki	KOBIETY
1 Z koleżankami	Chętnie	68%	36%
	Niechętnie	16%	30%
	Unikam tego tematu	9%	17%
2 Z kolegami	Chętnie	5%	11%
	Niechętnie	45%	30%
	Unikam tego tematu	45%	42%
3 Na forach	Chętnie	29%	14%
	Niechętnie	22%	20%
	Unikam tego tematu	23%	40%
4 Z mamą	Chętnie	50%	
	<b>Niechętnie</b>	<b>27%</b> ←	
	Unikam tego tematu	15%	
5 Z tatą	Chętnie	13%	
	Niechętnie	31%	
	Unikam tego tematu	43%	

# Ojciec jako WIELKI NIEOBECNY



1

## OJCIEC NIEOBECNY

- Nie uczestniczy w dojrzewaniu córek
- Sfera seksualności jest dla niego tabu
- Posiada bardzo ubogą wiedzę z obszaru edukacji seksualnej
- Niechętnie rozmawia na ten temat, unika go, ilekroć pojawi się na tapecie – czuje się zawstydzony i skrępowany...

2

## OJCIEC „NIEZRĘCZNY”

- Sam nie inicjuje tematu dojrzewania/miesiączki, jednak konfrontowany z nim – stara się „stać na wysokości zadania”
- Często operuje wiedzą potoczną, odwołuje się do zapożyczonych mitów, stereotypów, przesądów
- Zdarzają mu się niezręczne żarty, potrafi zawstydzić córkę niewybrednymi komentarzami

3

## OJCIEC WSPIERAJĄCY

- Pozostaje w bliskich relacjach z córką
- Towarzyszy jej na różnych etapach życia (również w procesie dojrzewania)
- Stara się być dyskretny i wyrozumiały
- Sam nie inicjuje rozmów na temat miesiączki, ale konfrontowany z nim – przyjmuje postawę życzliwą i wspierającą

rzadkość

**pierwsza miesiączka**

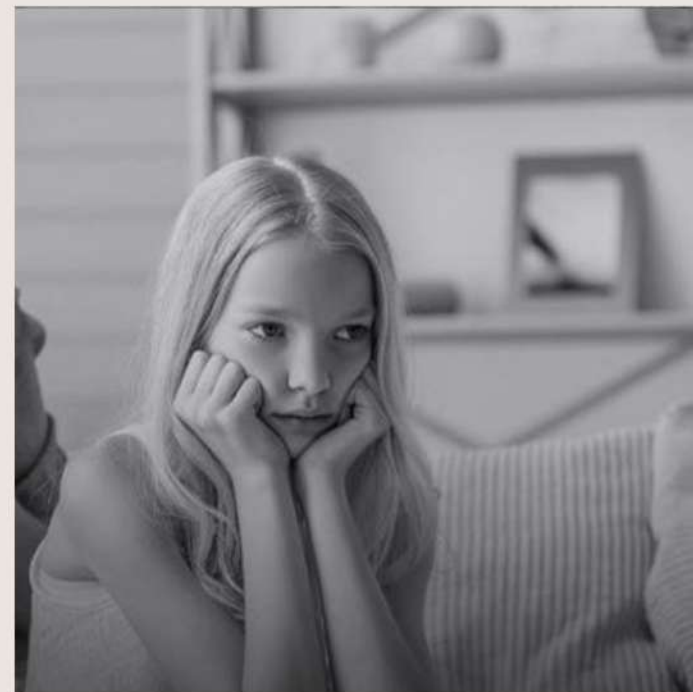


**perspektywa MATEK**

## Czym skorupka za młodu nasiąknie...

Sposób przeprowadzenia córki przez etap dojrzewania (w tym czas pierwszej miesiączki) jest silnie skorelowany z bagażem doświadczeń, jakie matki wyniosły z własnego domu rodzinnego.

Dominujące jest **DZIEDZICZENIE POSTAW** i **POWIELANIE PEWNYCH SKRYPTÓW/ SCHEMATÓW**, choć... zdarzają się matki, które odbijając się od własnych negatywnych doświadczeń, próbują transformować je w działania pozytywne!







## MODEL 1

NKT MNENENAUCZYŁ JAK MÓWIĆ O  
MIESIĄCZCE – NE POTRAFIĘ ROZMAWIAĆ ZE  
SWOJĄ CÓRKĄ



## MODEL 2

ZEMNĄ NKT NEROZMAWAŁ, ALE JA  
PRÓBUJĘ TO ZMENIĆ, PODEJMUJĘ  
PRÓBĘ ROZMOWY



## MODEL 3

MOJA MAMA BYŁA PRZY MNE,  
WSPIERAŁA MNE – CHĘDĄĆ TO SAMO  
SWOJEJ CÓRCIE

JAK SAMĄ ZOSTAŁAM  
PRZYGOTOWANA DO MIESIĄCZKI?

*Ja nie wiem, kiedy w ogóle moja mama coś o tym mówiła. Nie wiem też, czy i kiedy moja mama przestała miesiączkować, w ogóle nie było takiego tematu. Jak byłam dzieckiem też tego tematu nie było, w ogóle u nas nie istniał, po prostu o takich rzeczach się nie rozmawiało*

*Ja nie miałam kontaktu z mamą, żeby mogła spokojnie porozmawiać. Ona mnie nastawiła, żeby tak robić, jakbym go nie miała. Nie było rozmowy z mamą, jakby nie było tematu, kazała chować podpaski, żeby jak brat otworzy kosz, to żeby podpaska była nieotwarta. Pamiętam, że mi było ciągle wstyd we własnym domu.*

*Jak dostałam okresu w IV klasie podstawówki, to wtedy mieszkałam na wsi i cała wieś o tym wiedziała, bo moja matka wtedy poszła po wszystkich sąsiadkach, żeby się pochwalić :) Kupiłam sobie od razu wtedy też pierwszy stanik, chociaż nie był mi do niczego potrzebny :) No, ale skoro już byłam kobietą, to znaczy, że trzeba*

JAK PRZEŻYŁA PIERWSZĄ  
MIESIĄCZKĘ MOJA CÓRKA?

*Nawet kiedyś myślałam o tym, czy nie porozmawiać z córką, ale z drugiej strony ona na pewno by nie chciała. Poza tym ma koleżanki, ma szkołę, tam na pewno zrobią to lepiej niż ja. Ona przeszła pierwszą miesiączkę bardzo dobrze, nic się nie działo, ja zresztą dowiedziałam się o tym dużo później, nie mówiła mi, bo nic takiego się nie działo*

*Starłam się przygotować jakoś córkę, opowiadałam z wyprzedzeniem, żeby nie miała tak jak ja miałam. Ale też bez przesady, nie tłumaczyłam jako bardzo, o co chodzi. Powiedziałam, jej tylko żeby się nie wystraszyła, jak będziesz starsza to może ci się coś takiego zdarzyć, noś podpaskę na wszelki wypadek.*

*Moja córka to jest niezła, bo jak dostała pierwszy raz okres, siedzieliśmy sobie, i jeszcze jakiś kolega u nas był, a ona mnie nagle woła „Mamo!” i ja pytam „Co tam? Zaraz przyjdę”, idę do niej, a ona wychodzi z łazienki już, pytam „Co chciałaś?”, a ona na cały głos, dumnym tonem) „Dostałam okres!!! A co?!” – bez czajenia się.*

## Poważną barierą w rozmowie matek z córkami jest NISKI POZIOM WIEDZY!

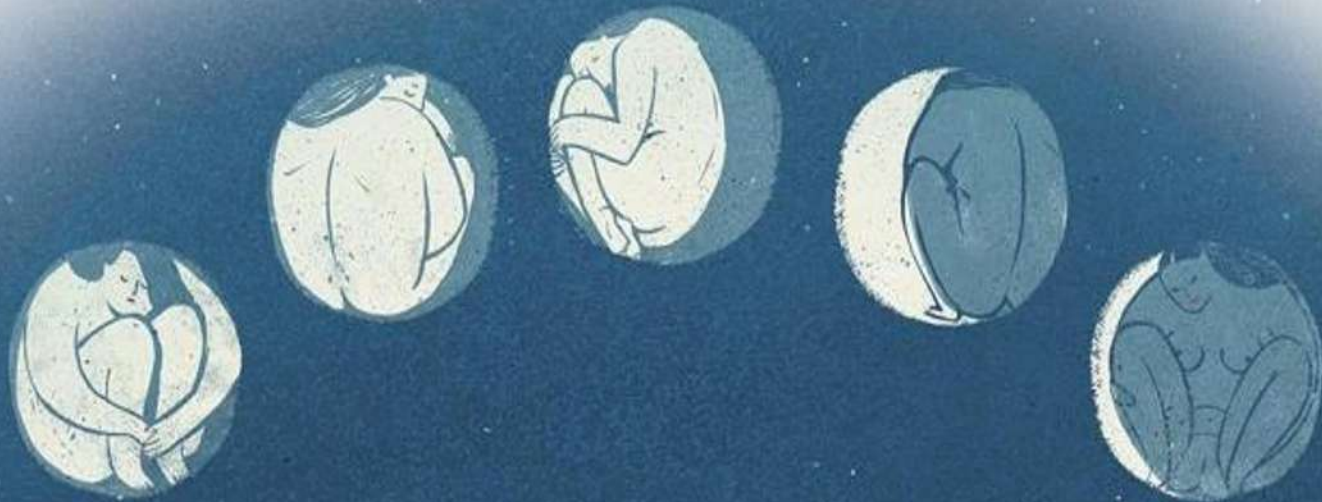
Trudność prowadzenia rozmowy często wynika z braku odpowiednich umiejętności / kompetencji

Deficyty edukacyjne stanowią niezwykle silną barierę! Jej przełamanie oznaczałoby:

- Konieczność przyznania się do niewiedzy
- Podjęcie wysiłku na rzecz jej zdobycia i przekazania córce, a na to najczęściej brak czasu i chęci...

“

*Niektóre nie mają zielonego pojęcia, bo jak czasami rozmawiam, zbieram w gabinecie wywiad to okazuje się, że nawet matki nie rozmawiają na ten temat z córkami. Węc jeżeli matki nie rozmawiają z córkami na ten temat i jest to temat tabu, no to jest problem.*



# 4. SZKOŁA: RZADKO UCZY, JESZCZE RZADZIEJ - WSPIERA



## Tematowi miesiączki nie poświęca się zbyt wiele uwagi

W ramach przetładowanej podstawy programowej, temat miesiączki traktowany jest „po macoszemu”

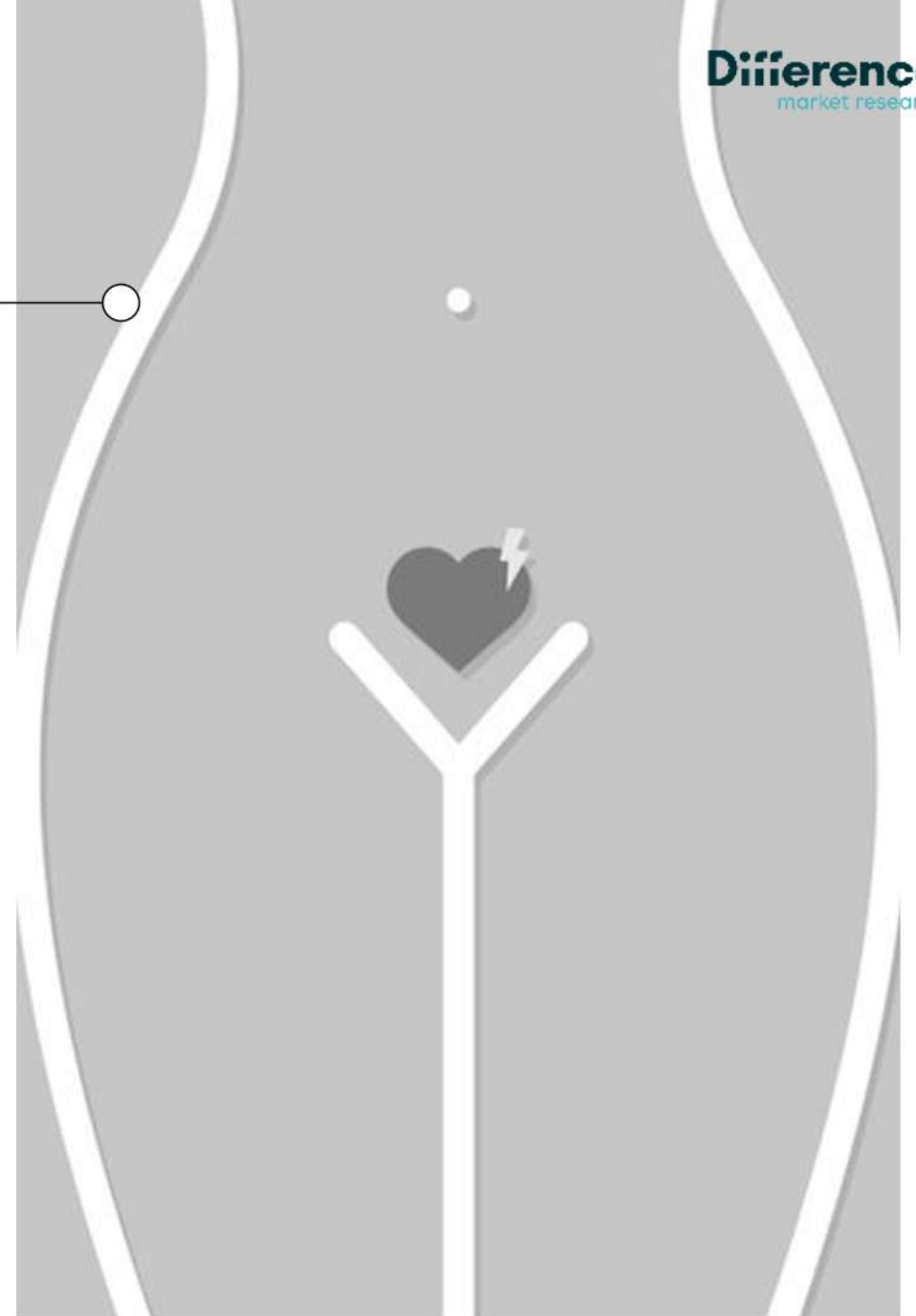
Na lekcjach biologii, menstruacji nie poświęca się zbyt wiele czasu, temat poruszany jest powierzchownie, omawiane wyłącznie kwestie dotyczące fizjologii

Zdarza się, iż nauczyciele bagatelizują temat, obawiając się reakcji ze strony uczniów

Obecny klimat polityczny nie sprzyja prowadzeniu rzetelnej edukacji seksualnej!

“

*Mam takie głębokie poczucie, że niestety bardzo duża odpowiedzialność tutaj leży na rodzicach i że w tym momencie my z systemem szkolnictwa niczego nie zrobimy. Jest impas ogromny, do tego jest właśnie klimat polityczny, straszne spustoszenie, sianie ogromnej dezinformacji, powielanie bzdur.*



## Zajęcia WDŻ nie spełniają swojej roli...

Zajęcia WDŻ, teoretycznie służące szerszej i bardziej pogłębionej eksploracji tematu dojrzewania (w tym menstruacji), prowadzone są:

- W godzinach porannych lub późnopołudniowych – efektem jest bardzo niski poziom frekwencji (zazwyczaj uczestniczy w nich zaledwie kilka osób)
- Przez osoby przypadkowe, nie posiadające odpowiedniego przygotowania, kompetencji, często same zawstydzone tematem, unikające go bądź profilujące w niewłaściwy sposób (katechetki)
- Często dzielone! Chłopcy są wykluczani z zajęć poświęconych kwestiom związanym z dojrzewaniem płciowym dziewcząt. W efekcie, nie potrafią radzić sobie z doświadczanym napięciem – widzą, że dziewczynki dojrzewają, przechodzą transformację, oni zaś nie wiedzą, z czego to wynika i co oznacza... Wyśmiewanie i wyszydzanie to NATURALNY MECHANIZM OBRONNY, próba odreagowania oraz jedyny znany im/ dostępny sposób na obniżenie napięcia



## Brak rzetelnej edukacji szkolnej ma swoje konsekwencje...

Część rodziców przenosi funkcję edukacyjną na szkołę, cedując na nią obowiązek dostarczenia dorastającej młodzieży pakietu niezbędnej wiedzy.

Z kolei szkoła, nie realizując powyższego zadania, przenosi je na rodziców...

W efekcie, tworzy się BŁĘDNE KOŁO, w wyniku którego najbardziej stratne i poszkodowane są dzieci!

Przemiana z dziecka w osobę seksualną jest źródłem niepokoju, obaw, na etapie dojrzewania pojawia się mnóstwo pytań, wątpliwości, rodzi się poczucie zagubienia, ale też potrzeba poszukiwania odpowiedzi i interpretacji, by spełnić wyobrażenia społeczne związane z nową „rolą” → dzieci często zostają w tym procesie SAME!!



*Idzie to w stronę jeszcze bardziej opresyjną. Są podręczniki, które mówią, że jak molestuje mnie ktoś dorosły, to nie należy mu okazywać braku szacunku. Bardzo w Polsce brakuje edukacyjnych programów, które by dotyczyły nie samej seksualności, ale ogólnie dojrzewania, i dla chłopców i dla dziewcząt. Ponieważ oni są tak rozemocjonowani jak jest lekcja biologii o narządach płciowych, że oni nic z tego nie pamiętają. A jak potem się rozmawia z dziewczynkami, to coś tam było o cyklu, ale co? To taka dawka emocji, dojrzewanie, seks, chłopcy, dziewczynki, Internet, przemoc, to jest totalnie wymiksowane. I do tego są rodzice, którzy to wypierają...*



# UTRUDNIONY DOSTĘP DO ŚRODKÓW HIGIENICZNYCH

W wielu szkołach pojawia się problem UTRUDNIONEGO DOSTĘPU do podpasek/tamponów.

Zazwyczaj, dostępne są wyłącznie w gabinecie higienistki, lecz...:

- gabinet nie zawsze jest otwarty, czasem działa tylko 2-3 razy w tygodniu
- zdarza się, iż oferuje dostęp do najtańszych produktów, słabej jakości, obniżających komfort i bezpieczeństwo dziewcząt
- przejście do gabinetu (często ulokowanego w dość sporej odległości od klasy) wymaga od dziewczynki, u której miesiączka pojawiła się w sposób nagły i niespodziewany – przebycia tego odcinka bez odpowiedniego zabezpieczenia (duży stres, ryzyko zabrudzenia...)



*Kiedyś musiałam przejść do higienistki po kilku piętrach, zanim doszłam to już tak przemokłam, że miałam całe spodnie ubrudzone. Wstydziłam się potem wrócić do klasy*



# ORGANIZACJA PRZESTRZENI W SZKOLNYCH TOALETACH POZOSTAWIA SPORO DO ŻYCZENIA..

1

## TOALETY JAKO MIEJSCE SPOTKAŃ TOWARZYSKICH

- W czasie przerw okupowane przez znaczną część młodzieży - utrudniony dostęp do sanitariatów
- Mało dyskretne, przeludnione, nie gwarantujące intymności
- Częsty mechanizm zagłuszania odgłosów odwijanej podpaski

2

## BRAK KOSZY W KABINACH TOALETOWYCH

- Konieczność wychodzenia z toalety z podpaską/tamponem i wyrzucania ich do kosza znajdującego się we wspólnej przestrzeni

3

## BRAK PAPIERU TOALETOWEGO

- Szybko rotujący, czasem wydzielany przez woźną (przykładowy przydział: 2 listki na osobę)
- Brak możliwości zawinięcia/osłonięcia podpaski



“

*Czasem nie masz w toalecie papieru toaletowego, albo masz limitowaną ilość. no to teraz podetrzyj się tym podczas miesiączki, podetrzyj palce po zakładaniu tamponu. Nie masz w co zawinąć, więc wrzucasz podpaskę czy tampon po prostu do kosza, więc ci mówią, że to jest obrzydliwe... a co miałaś z tym zrobić? Zjeść go?*



# 5. DOŚWIADCZANIE MIESIĄCZKI NA POZIOMIE CIAŁA NAZNACZONE JEST BÓLEM, CZĘSTO RÓWNIEŻ DOTKLIWYM CIERPIENIEM





Kobiety

## Dolegliwości towarzyszące miesiączce



Miesiączka to nie tylko ból – jej uciążliwość wiąże się z bardzo dużą ilością dolegliwości powszechnie występujących wśród kobiet.

Ból lub bolesne skurcze brzucha	55%
Obfite krwawienia	43%
Nadwrażliwość piersi	40%
Rozdrażnienie, wybuchy złości	40%
Bóle promieniujące do pleców/krzyża	34%
PMS	31%
Problemy z cerą	30%
Drażliwość / płaczliwość	28%
Smutek, stany depresyjne	21%
Bóle lub zawroty głowy	20%
Zbyt długo trwająca / przeciągająca się miesiączka	19%
Problemy jelitowe (wzdęcia / zaparcia)	17%

Q. Jakie dolegliwości związane z miesiączką odczuwasz, zarówno przed, jak w trakcie jej trwania? N=606



Nastolatki

## Dolegliwości towarzyszące miesiączce



Nastolatki znacznie częściej niż dojrzałe kobiety odczuwają różne towarzyszące miesiączce dolegliwości.

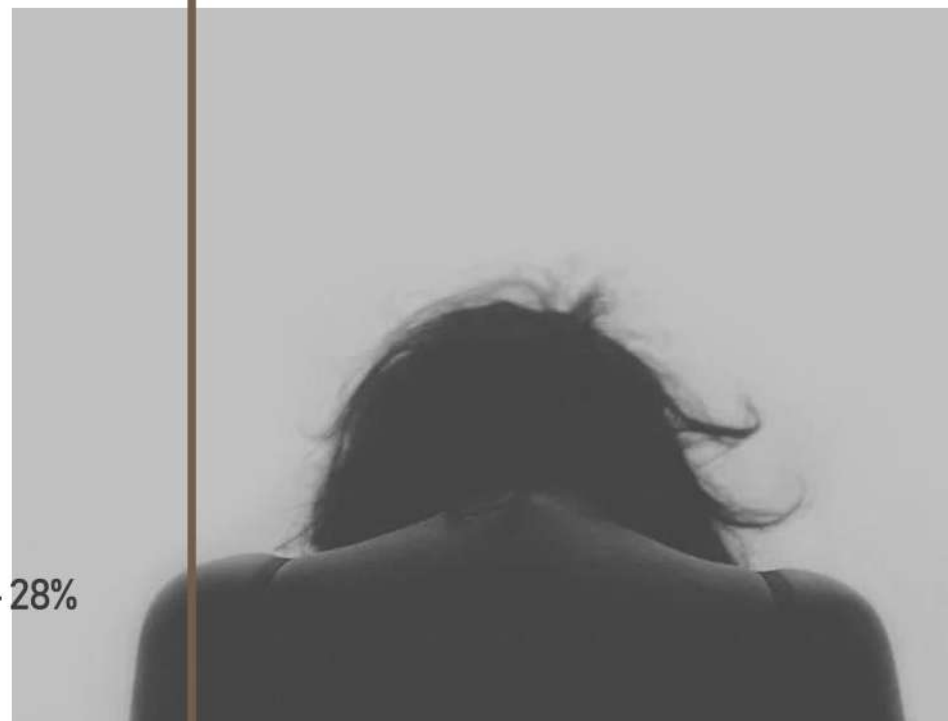
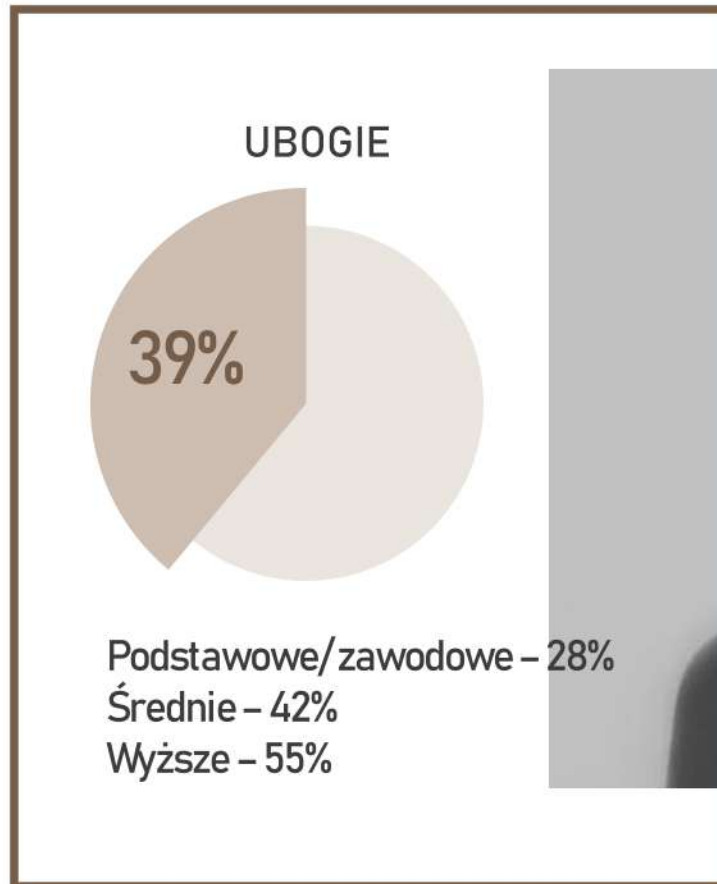
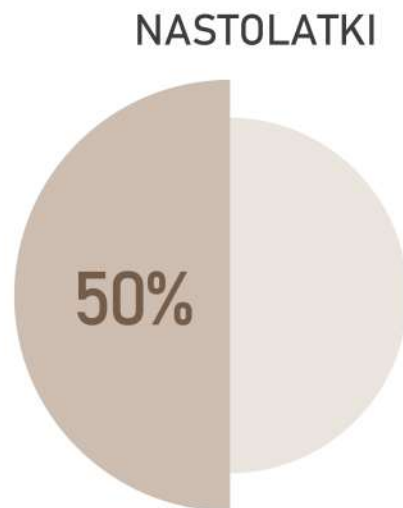
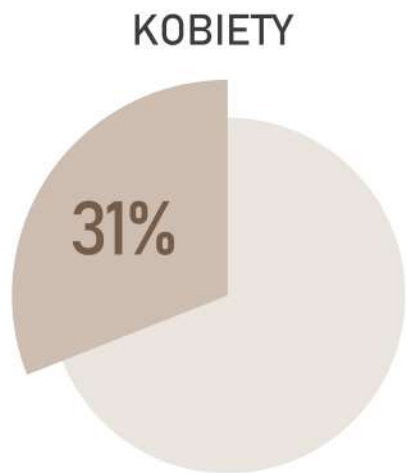


	Nastolatki	KOBIETY
Ból lub bolesne skurcze brzucha	79%	55%
Drażliwość / płaczliwość	75%	28%
Rozdrażnienie, wybuchy złości	67%	40%
Problemy z cerą	55%	30%
Smutek, stany depresyjne	55%	21%
PMS	50%	31%
Nadwrażliwość piersi	48%	40%
Bóle lub zawroty głowy	42%	20%
Bóle promieniujące do pleców/krzyża	39%	34%
Obfite krwawienia	↓ 30%	43%
Problemy jelitowe (wzdęcia / zaparcia)	23%	17%
Zbyt długo trwająca / przeciągająca się miesiączka	↓ 16%	19%

Q. Jakie dolegliwości związane z miesiączką odczuwasz, zarówno przed, jak w trakcie jej trwania? N=101

# Świadomość doświadczania symptomu PMS w grupie kobiet ubogich wzrasta wraz z ich poziomem wykształcenia.

Cierpi na syndrom PMS ○





**6.** NA POZIOMIE PSYCHE – MIESIĄCZKA TO ŹRÓDŁO WIELU NAPIĘĆ I  
NEGATYWNYCH EMOCJI

---

# SFERA ZAWODOWA: WYKLUCZENIE

Obszar, w którym doświadczanie bólu jest **NAJBARDZIEJ UCIAŹLIWE** z uwagi na przymus bycia aktywną, efektywną, wydajną

W pracy nie można sobie pozwolić na „wyautowanie”, odpuścić – trzeba „stawać na palcach”, mobilizować się i normalnie funkcjonować, nawet w sytuacji złego samopoczucia: bólu i towarzyszących mu dolegliwości → pojawia się konieczność **ZAKŁADANIAMASKI**, stwarzania pozorów, udawania

Jednocześnie, wydajność kobiet zmagających się z bólem – spada z uwagi na brak możliwości koncentracji, silne sfokusowanie na odczuwanym bólu / dolegliwościach

Niemożliwość należytego wywiązania się ze swoich obowiązków rodzi stres i obawę przed niedopełnieniem obowiązków, nawarstwieniem się zadań do wykonania, negatywną opinią innych...

**Często doświadczą się braku zrozumienia i empatii ze strony przełożonych, ZWŁASZCZA KOBIET!**

Zdarza się, iż miesiączkujące kobiety:

- Są zmuszane do pracy w uciążliwych, mało komfortowych warunkach (praca obciążeniowa, konieczność dźwigania, brak przerw na odpoczynek, etc.)
- Mają ograniczoną możliwość korzystania z toalety (brak szansy na zmianę podpasek /tamponów),
- Mają słabszy dostęp do ciekawych projektów (jesteś mniej efektywna, ktoś inny zrobi to szybciej/lepiej)

## SFERA SPOŁECZNA: IZOLACJA

---



Ból miesięczkowy wyzwała naturalne dążenie do BYCIA SAMEMU, izolowania się od otoczenia

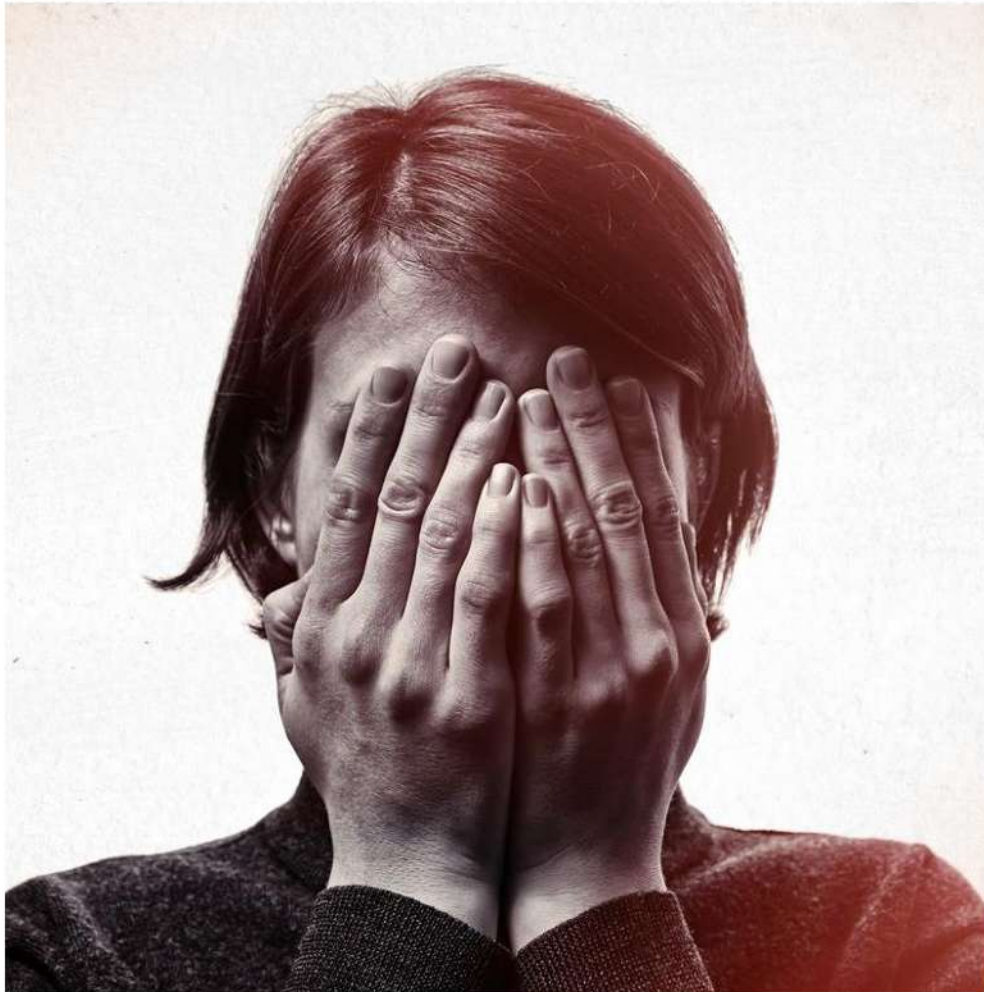
Odczuwane dolegliwości (zwłaszcza gdy stają się intensywne) ograniczają chęć kontaktu ze światem, z innymi

Konieczność odwoływania zaplanowanych rzeczy (zajęć, wyjść, spotkań) przekłada się na POCZUCIE STRATY (finansowej - bo opłacone zajęcia, fizycznej - bo stagnacja, brak aktywności ruchowej oraz mentalnej - bo nie robię tego, co lubię...), jednocześnie wprowadza w stan nieustannego podenerwowania, podminowania, napięcia.

W momencie, gdy pojawia się konieczność rezygnacji z tego, co ubarwia i uprzyjemnia codzienność - pojawia się złość, frustracja, rozdrażnienie...

## SFERA SPOŁECZNA: WYKLUCZENIE

---



- Brak zrozumienia ze strony otoczenia: wyłączenie ze wspólnych aktywności, zaplanowanych eventów
- Brak pytań ze strony lekarzy przeprowadzających zabiegi/operacje, czy kobieta nie miesiączkuje (konieczność odpowiedniego przygotowania się, miesiączka jako medyczne przeciwwskazanie)
- Brak podpasek w instytucjach publicznych (szkołach, uczelniach, szpitalach, środkach komunikacji – pociągi, zwłaszcza na dłuższych trasach!)

“

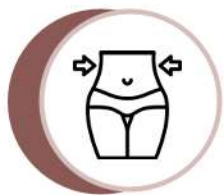
*Czytałam takie historie kobiet, które mówią, że właśnie nie były zapytane i dopiero na przykład jak się okazało, że mają być nago w trakcie operacji no to one mówiły 'ale ja mam miesiączkę, mam podpaskę' i wtedy wody w usta nabrali i nie wiedzieli jak to skomentować.*

*Planowany wyjazd na rowery, w grupie, no i wypada miesiączka, i prędzej by zrozumieli, że trochę trzeba zweryfikować plany, gdybym miała migrenę albo gdyby któryś z nich miał kaca albo wczorajszego dnia sobie popił, natomiast miesiączka jest takim 'o, mój boże, przecież wszystkie kobiety mają okres...' i to jest trochę o tym, że wszystkie mają i ty teraz robisz z siebie księżniczkę.*



## Negatywne doświadczenia

Bardzo duża ilość negatywnych doświadczeń i sytuacji związanych z miesiączką – zaskoczenie, rezygnacja z normalnego funkcjonowania, pobrudzenie ubrania/mebli i wstyd z tym związany.



	KOBIETY
Dostałaś okres niespodziewanie, gdy nie byłaś na niego przygotowana	55%
Krew miesięczkowa przesiąkła i pobrudziła ubranie, gdy byłaś w miejscu publicznym	38%
Musiłaś poprosić kogoś o kobiece środki do higieny intymnej, bo nie miałaś własnych	32%
Zaplamiałaś pościel lub mebel (np. kanapę, krzesło) u siebie/kogoś w domu	32%
Nie mogłaś wyjść do toalety, kiedy czułaś, że musisz to zrobić ze względu na obfite krwawienie miesięczkowe	19%
Ktoś poczuł od ciebie nieprzyjemny zapach w czasie miesiączki	3%



Zrezygnowałaś z wyjścia z domu w czasie miesiączki z powodu złego samopoczucia	38%
Musiłaś wrócić do domu z powodu silnego bólu podczas miesiączki	29%
Nie poszłaś do szkoły lub pracy z powodu miesiączki	17%
Musiłaś wyjść/zwolnić się ze szkoły lub pracy z powodu braku środków higienicznych	10%
Zrezygnowałaś z wyjścia z domu w czasie miesiączki z powodu braku środków higienicznych	4%



Jakiś mężczyzna/kolega żartował z Ciebie z powodu miesiączki	6%
Nie kupiłaś środków do higieny intymnej ze względu na obecność mężczyzn	3%
Jakiś mężczyzna/kolega źle Cię potraktował / obraził z powodu miesiączki	2%



Nie miałaś pieniędzy na zakup środków higienicznych	4%
Miałaś utrudniony dostęp do środków higienicznych	3%
Miałaś do wyboru tylko środki higieniczne słabej jakości	3%
Poszłaś do jakiejś instytucji (na przykład fundacji czy mops-u) po środki do higieny intymnej	1%



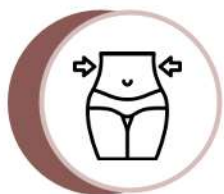
Kobiety

# Negatywne doświadczenia

Zdecydowana większość nastolatek doświadcza bardzo negatywnych sytuacji i emocji związanych z miesiączką – bardzo często odczuwany wstyd i rezygnacja z aktywności.



Nastolatki



	Nastolatki	KOBIETY
Dostałaś okres niespodziewanie, gdy nie byłaś na niego przygotowana	54%	55%
Krew miesiączkowa przesiąkła i pobrudziła ubranie, gdy byłaś w miejscu publicznym	56%	38%
Musiłaś poprosić kogoś o kobiece środki do higieny intymnej, bo nie miałaś własnych	59%	32%
Zaplamiałaś pościel lub mebel (np. kanapę, krzesło) u siebie/kogoś w domu	78%	32%
Nie mogłaś wyjść do toalety, kiedy czułaś, że musisz to zrobić ze względu na obfite krwawienie miesiączkowe	36%	19%
Ktoś poczuł od ciebie nieprzyjemny zapach w czasie miesiączki	7%	3%



Zrezygnowałaś z wyjścia z domu w czasie miesiączki z powodu złego samopoczucia	51%	38%
Musiłaś wrócić do domu z powodu silnego bólu podczas miesiączki	54%	29%
Nie poszłaś do szkoły z powodu miesiączki	54%	17%
Musiłaś wyjść/zwolnić się ze szkoły z powodu braku środków higienicznych	21%	10%
Zrezygnowałaś z wyjścia z domu w czasie miesiączki z powodu braku środków higienicznych	10%	4%



Jakiś mężczyzna/kolega żartował z Ciebie z powodu miesiączki	10%	6%
Nie kupiłaś środków do higieny intymnej ze względu na obecność mężczyzn	3%	3%
Jakiś mężczyzna/kolega źle Cię potraktował / obraził z powodu miesiączki	3%	2%



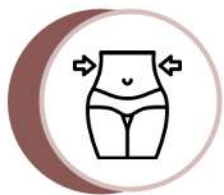
Nie miałaś pieniędzy na zakup dostępu do środków higienicznych	8%	4%
Utrudniony dostęp do środków higienicznych	1%	3%
Do wyboru tylko środki higieniczne słabej jakości	3%	3%

# Negatywne doświadczenia

Poza typowymi doświadczeniami w grupie ubogich kobiet pojawiają się sytuacje związane z ubóstwem, czyli brak pieniędzy na zakup środków higienicznych.



Ubogie



	Ubogie	KOBIETY
Dostałaś okres niespodziewanie, gdy nie byłaś na niego przygotowana	52%	55%
Krew miesięczkowa przesiąkła i pobrudziła ubranie, gdy byłaś w miejscu publicznym	46%	38%
Musiłaś poprosić kogoś o kobiece środki do higieny intymnej, bo nie miałaś własnych	39%	32%
Zaplamiałaś pościel lub mebel (np. kanapę, krzesło) u siebie/kogoś w domu	38%	32%
Nie mogłaś wyjść do toalety, kiedy czułaś, że musisz to zrobić ze względu na obfite krwawienie miesięczkowe	19%	19%
Ktoś poczuł od ciebie nieprzyjemny zapach w czasie miesiączki	9%	3%



Zrezygnowałaś z wyjścia z domu w czasie miesiączki z powodu złego samopoczucia	43%	38%
Musiłaś wrócić do domu z powodu silnego bólu podczas miesiączki	38%	29%
Nie poszłaś do szkoły lub pracy z powodu miesiączki	24%	17%
Musiłaś wyjść/zwolnić się ze szkoły lub pracy z powodu braku środków higienicznych	19%	10%
Zrezygnowałaś z wyjścia z domu w czasie miesiączki z powodu braku środków higienicznych	15%	4%



Jakiś mężczyzna/kolega żartował z Ciebie z powodu miesiączki	11%	6%
Nie kupiłaś środków do higieny intymnej ze względu na obecność mężczyzn	9%	3%
Jakiś mężczyzna/kolega źle Cię potraktował / obraził z powodu miesiączki	7%	2%



Nie miałaś pieniędzy na zakup środków higienicznych	19%	4%
Miałaś do wyboru tylko środki higieniczne słabej jakości	6%	3%
Miałaś utrudniony dostęp do środków higienicznych	4%	3%
Poszłaś do jakiejś instytucji (na przykład fundacji czy mops-u) po środki do higieny intymnej	4%	1%

7. ZNACZNA CZĘŚĆ MĘŻCZYŹN POZOSTAJE POZA MIESIĄCZKOWYM  
DYSKURSEM, DYSTANSUJĄC SIĘ ZARÓWNO WZGLĘDEM TEMATU JAK I  
SAMEGO DOŚWIADCZENIA MENSTRUACJI

---



---

Część mężczyzn w rozmowach o miesiączce używa mechanizmu wyparcia, skutkującego LEKCEWAŻĄCYMI STYGMATYZUJĄCYM podejściem do zjawiska, nierzadko deprecjonując kobietę i jej „wartość” w tym czasie.

Ów mechanizm jest głęboko zakorzeniony w doświadczeniach z dzieciństwa, uwarunkowany podejściem rodziców do ich własnej seksualności/cielesności

Nieumiejętność rozmowy na tematy związane z seksem, brak wiedzy oraz kompetencji językowych – powoduje, iż o miesiączce na ogół ROZMAWIA SIĘ NIECHĘTNIE... Nadal pozostaje owiana nimbem tajemnicy, ciekawości, ale też zakłopotania, wstydu, zniesmaczenia...

ZMIANA WIDOCZNA JEST W MŁODSZYM SEGMENTCIE WIEKOWYM – kobiety częściej doświadczają od partnerów troski, zaopiekowania, empatycznego podejścia do spadku formy i ograniczeń spowodowanych dolegliwościami miesięczkowymi...

---

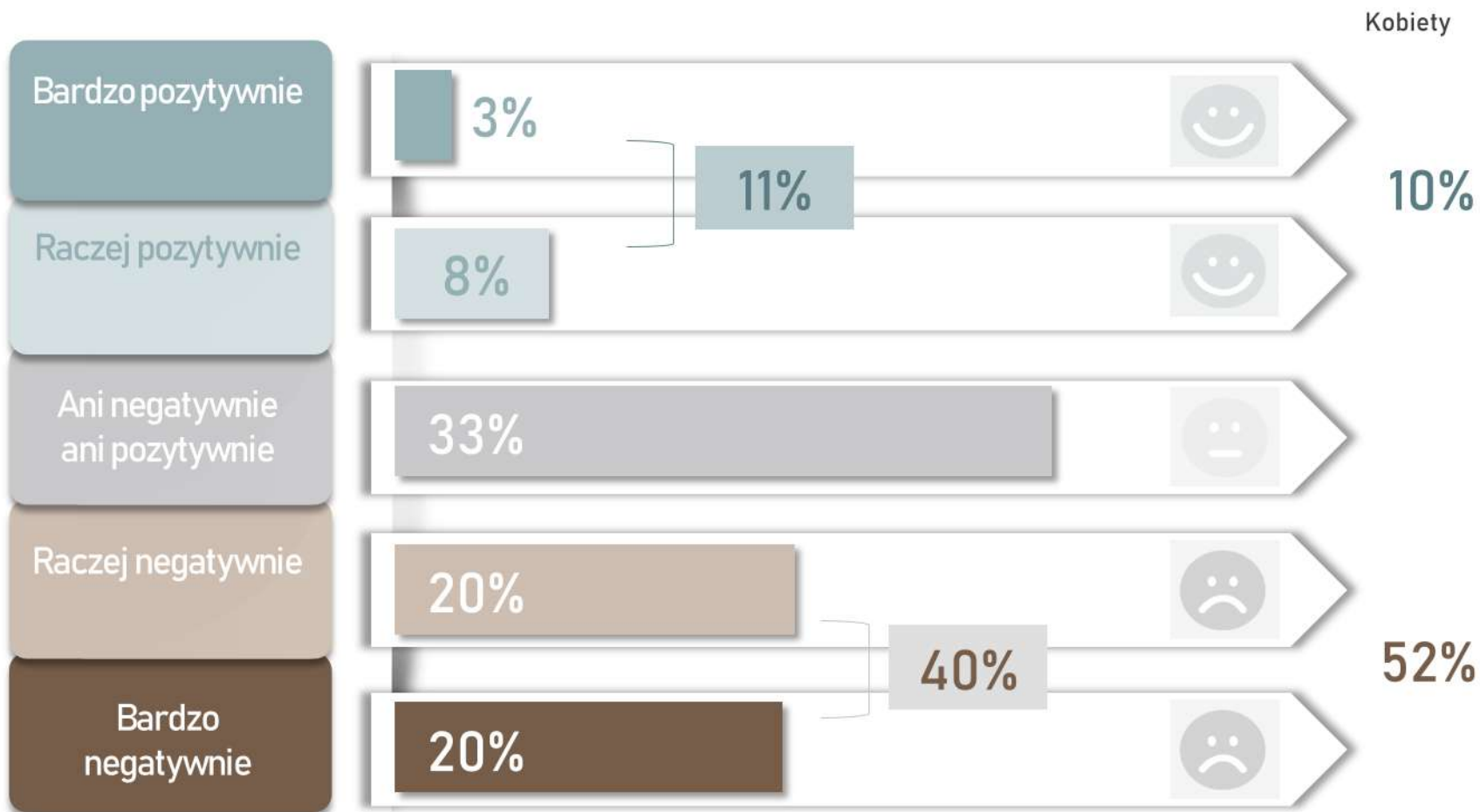


# Postrzeganie miesiączki



Mężczyźni

Wśród mężczyzn (podobnie jak wśród kobiet) dominuje negatywne nastawienie do miesiączki.



Q. Czy miesiączka kojarzy Ci się ogólnie pozytywnie czy negatywnie? N=551



Wśród mężczyzn bardzo silne przekonanie, że kobieta w czasie okresu funkcjonuje inaczej niż zwykle.



Q. Czy wiesz, kiedy bliskie Ci kobiety mają okres?

Q. Czy wg Ciebie, bliskie Ci kobiety w czasie miesiączki funkcjonują inaczej czy tak samo jak w pozostałe dni?

Q. Czy zdarza Ci się kupować środki higieny intymnej (np. podpaski, tampony) dla bliskich Ci kobiet? N=551



**8.** UBÓSTWO MENSTRUACYJNE TO ZJAWISKO SŁABO ROZPOZNANE,  
NIE POSIADAJĄCE JEDNOLITEJ DEFINICJI...





## Ubóstwo menstruacyjne to stosunkowo nowy przedmiot społecznego dyskursu

---

Temat wciąż pozostaje słabo znany/zeksplorowany

Nie do końca wiadomo, co – tak naprawdę – oznacza i kogo dotyczy?  
Czy jest zjawiskiem obecnym w Polsce, a jeśli tak – w jakiej skali?

Brak jest SPÓJNEJ DEFINICJI zjawiska:

- Przez część osób utożsamiane z ubóstwem edukacyjnym
- Przez innych – z deficytami emocjonalnymi miesięczkujących kobiet (zwłaszcza wchodzących w okres dojrzewania dziewcząt)
- Niektórzy definiują je w bardzo wąski sposób, postrzegając wyłącznie przez pryzmat ograniczonego dostępu do środków higienicznych



## Ubóstwo menstruacyjne w „mainstreamie”

Problem braku dostępu do środków higienicznych może mieć również charakter czasowy/przejściowy i dotyczyć kobiet, które – z różnych względów – znalazły się bez środków do życia:

- Kobiety z przemocowych rodzin/związków
- Dziewczyny pozostające w konflikcie z rodzicami
- Kobiety, które utraciły pracę
- Kobiety po rozwodzie, samodzielnie wychowujące dzieci

Czasowe ubóstwo finansowe przekłada się na słabszy dostęp do podpasek/tamponów – kobiety często stają przed dylematem: co wybrać/kupić? Produkty żywnościowe czy higieniczne?

Problem w większym stopniu dotyczy kobiet obficie miesiączkujących, zużywających większą ilość środków higienicznych (zdarza się, iż są zmuszone do noszenia jednej podpaski/jednego tamponu przez dłuższy okres czasu, narażając się na różnego rodzaju infekcje)



## Menstruacyjne wykluczenie osadzonych

Problem ubóstwa menstruacyjnego w szczególnym stopniu dotyka kobiety osadzone w zakładach karnych:

- Na standardowe 5-7 dni miesiączki kobieta otrzymuje jedynie 20 podpasek (przydział miesięczny)
- Na ogół nie są to artykuły higieniczne z wyższej półki (mało komfortowe w noszeniu, słabo zabezpieczają, generują ryzyko zabrudzenia pościeli)
- Reglamentowany jest również przydział środków przeciwbólowych
- Pojawiają się problemy z dostępnością toalet (jedna w celi), ale też kabin prysznicowych. W sytuacji synchronizacji okresów (a tak często się dzieje) – problem staje się szczególnie dotkliwy...
- Warunki nie sprzyjają redukcji napięcia (przebywanie wśród innych = brak możliwości odseparowania się, odpoczynku, relaksu)

# BRAK PIENIĘDZY

jako wykluczenie  
menstruacyjne

Ubogie kobiety częściej dostrzegają i doświadczają problemu wykluczenia menstruacyjnego. Często jest on związany z brakiem środków na zakup środków higienicznych.

BRAK PIENIĘDZY na środki higieniczne zapewniające komfort w trakcie miesiączki

	Ubogie	Kobiety
Skojarzenie z wykluczeniem	33%	12%
Osobiste doświadczenie	20%	4%
Obawa przed taką sytuacją	12%	2%

Podstawa N=200

## Poziomy doświadczeń

Ubogie

19%

4%  
Kobiety

Nie miałaś pieniędzy na zakup środków higienicznych

4%

1%  
Kobiety

Poszłaś do jakiejś instytucji (na przykład fundacji czy mops-u) po środki do higieny intymnej

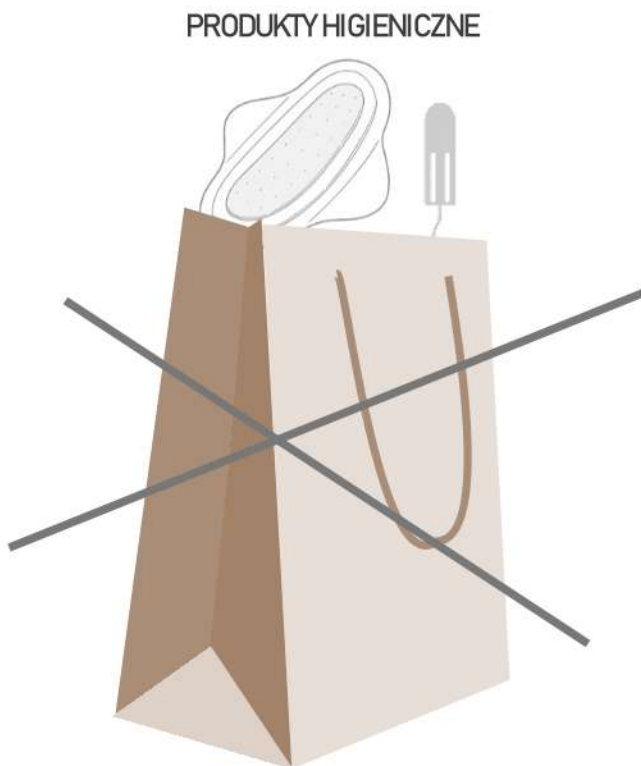


# Rezygnacja z zakupu środków higienicznych

Kobiety z ubogich rodzin stosunkowo rezygnują z zakupu środków higienicznych na rzecz innych artykułów, których zakup postrzegają jako ważniejszy / pilniejszy.



Ubogie



## REZYGNACJA Z ZAKUPU ŚRODKÓW HIGIENICZNYCH



Q. A czy zdarzyła Ci się taka sytuacja, że musiałaś zrezygnować z zakupu środków do higieny osobistej jak podpaski czy tampony, żeby kupić inne, bardziej potrzebne rzeczy? N=200



**Badanie zrealizowane na zlecenie Kulczyk Foundation**

Warszawa, 2020