

Warsztaty menstruacyjne

Konspekt zajęć

Opracowane przez:

Klaudia Grzyb

Maja Jakóbczyk

1. **Temat zajęć:** Przedstawienie się i zawarcie kontraktu.

Cel zajęć: zapoznanie się, przedstawienie jak chcemy, żeby się do nas zwracano podczas zajęć (imię/ pseudo + odpowiednie zaimki ona/ jej; on/jego) oraz wspólne ustalenie reguł.

Materiały: karteczki samoprzylepne, tablica, markery, rola papieru w dużym formacie/ brystol, kolorowe pisaki

- w przypadku zajęć online:

<https://jamboard.google.com>

Przebieg zajęć: Siadamy w kole, tak aby wszyscy wszystko widzieli, każdy uczestnik_czka się przedstawia i dodatkowo zapisuje swoje imię/ pseudo i zaimek na karteczce, tak aby pozostałe osoby wiedziały jak się do niej zwracać. Następnie wspólnie ustalamy zasady zajęć- kontrakt, każda osoba biorąca udział w zajęciach się pod nim podpisuje.

2. **Temat zajęć:** Miesiączka

Cel zajęć: pogłębienie wiedzy z zakresu menstruacji, zdobycie odpowiedzi na pytania po co na miesiączka, kiedy się pojawia czy też jak ona powstaje oraz czym jest ubóstwo menstruacyjne. Powtórzenia jak wygląda cykl menstruacyjny, kiedy i do jakiego lekarza warto się udać oraz poznanie rozmaitych środków higieny.

Materiały: rzutnik/ laptop, głośniki, tablica, pisaki, karteczki samoprzylepne, podpaski, wkładki, tampony, kubeczki menstruacyjne, opcjonalnie: majki menstruacyjne czy podpaski wielorazowe, pluszaki waginy, budowa narządów wewnętrznych żeńskich 3D

Przebieg zajęć:

1. Piszemy na tablicy poniższe pytania, prosimy aby chętne osoby odpowiadały lub rozdajemy karteczki i prosimy chętne osoby o napisanie i przyklejenie odpowiedzi na tablice. Rozmawiamy, tłumaczymy oraz odpowiadamy na poniższe pytania.

- **Po co nam miesiączka?**

To znak z ciała, że jesteś zdrowa i że jeżeli będziesz chciała w przyszłości - możesz mieć dzieci (znak, że dziewczyna w **biologicznym** sensie może zostać matką) krew wypływająca z waginy jest częścią prawidłowych comiesięcznych zmian zachodzących w macicy.

- **Kiedy pojawia się miesiączka?**

Najczęściej między 9. a 16. rokiem życia - oczywiście u każdej dziewczynki dzieje się to we własnym tempie, we właściwym dla niej momencie. Pewnie większość z was ma już pierwszą miesiączkę za sobą. Ale nie każda. I to jest ok! Nasze ciało ma swoje indywidualne, wyjątkowe tempo.

Okres trwa od 3 do 7 dni. Powtarza się co około 28-35 dni.

Ważne, że jeśli 3 lata po pierwszej miesiączce okres się nie wyreguluje, trzeba udać się do lekarza. Tak samo, jeśli miesiączki są bardzo bolesne - też do lekarza. Mogą to być początki endometriozy.

Miesiączkujemy około 35 lat naszego życia, mniej więcej do 50 roku życia.

- kobieta przestaje miesiączkować, gdy zachodzi w ciążę.
- miesiączki nie mają kobiety, którym ze względu na chorobę usunięto macicę,
- nie mają też miesiączki dziewczynki, które urodziły się bez macicy.
- pamiętajmy, że brak miesiączki, to powód do udania się do lekarza.

- **Jak powstaje?**

Kobiece ciało jest tak skonstruowane, że macica w każdym cyklu (mniej więcej co miesiąc) przygotowuje się na przyjęcie zapłodnionej komórki jajowej, a razem z nią na możliwość zajścia w ciążę.

W tym celu wewnętrzne ścianki macicy produkują specjalną wyściółkę, czyli błonę śluzową, która fachowo nazywa się endometrium, która jest gotowa karmić zapłodnioną komórkę jajową, pomagać jej rozwijać się i rosnąć.

Możemy wyobrazić ją sobie jako kołderkę, którą macica ścieli co miesiąc, żeby opatulić nią komórkę jajową.

Jeżeli w danym cyklu komórka jajowa nie zostanie zapłodniona, kołderka okazuje się niepotrzebna. Macica kończy swoją pracę - błona śluzowa złuszcza się i opuszcza macicę

razem z krwią. Ta błona śluzowa wypływa przez szyjkę macicy i pochwę aż opuszcza nasze ciało. To jest właśnie miesiączka - ta mieszanina błony śluzowej i krwi. Jeszcze zanim kończy się usuwanie kołderki, macica już przygotowuje kolejną kołdrę. I cały cykl zaczyna się od nowa.

2. Rozdajemy karteczki z mitami i pytamy: Prawda/ Falsz.

WAŻNE MITY:

- “Podczas miesiączki nie można zajść w ciążę” - otóż **MOŻNA!**

Można, kiedy cykl się przesunie, bądź silny plemnik wytrzyma w drogach rodnych jakiś czas (*plemniki mogą przetrwać w drogach rodnych nawet do około 5/7 dni).

- “Nie wolno uprawiać seksu w czasie miesiączki” -**MOŻNA!**

U niektórych poprawia to nawet nastrój.

- “Krew miesiączkowa jest pełna toksyn i zarazków” -**NIE!**

To po prostu krew + złuszczone błona śluzowa macicy.

- “Miesiączka **MUSI** boleć, tak już jest” -**NIE!**

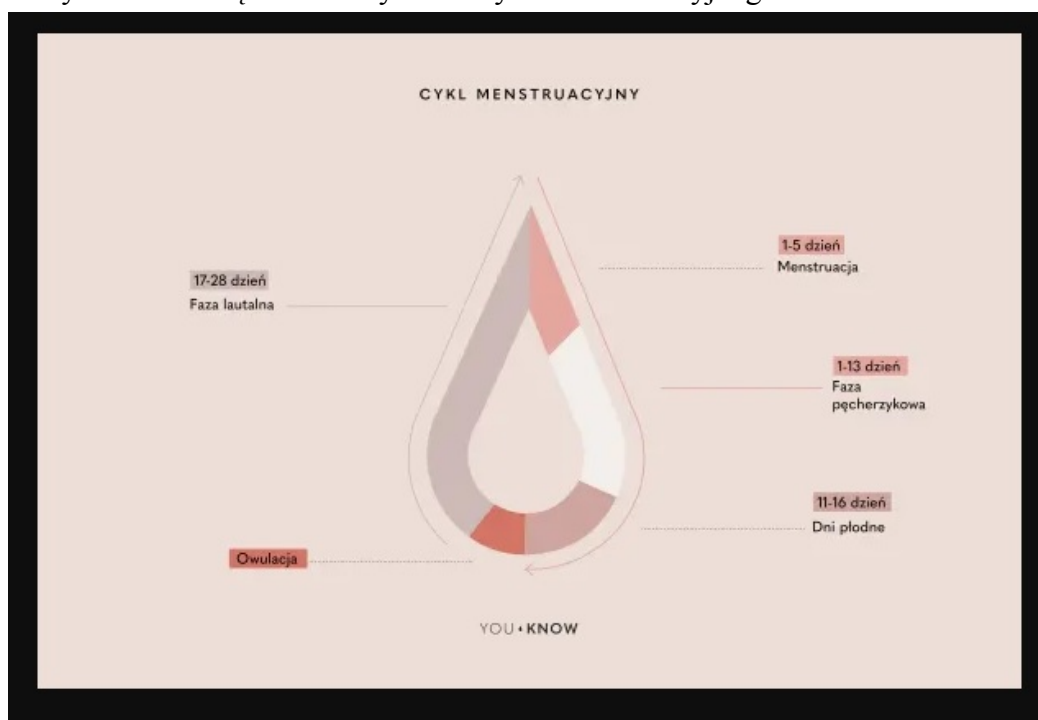
● **Cykl menstruacyjny**

O czym warto powiedzieć:

Rysujemy bądź pokazujemy na czytelnym obrazku cykl menstruacyjny.

*poniżej przykładowy obrazek.

1-szy dzień miesiączki= 1-szy dzień cyklu menstruacyjnego



- **Ubóstwo menstruacyjne- czym jest?**

Brak dostępu do środków higienicznych (jak również wszelkich innych udogodnień potrzebnych do tego aby higiena w tym czasie została zachowana) niezbędnych podczas okresu. Brak ten wynika ze względów ekonomicznych.

- TYLKO 12 % OSÓB MENSTRUUJĄCYCH W INDIACH MA DOSTĘP DO ŚRODKÓW HIGIENICZNYCH!
- Ubóstwo menstruacyjne to przykład **nierówności płci**, który prowadzi do wykluczania kobiet z życia codziennego na pare dni. = NIERÓWNY DOSTĘP DO EDUKACJI (np. w Afganistanie 30% dziewczynek opuszcza zajęcia przez okres)

❖ “Okresowa Rewolucja” FILM na Netflix o okresie i ubóstwie

- **Higiena-** opowiadamy i pokazujemy rodzaje środków do higieny.

(Ważne, plusy, minusy, jak zakładamy/ aplikujemy, jak wyciągamy itd.)

- Podpaski (mówimy, że są różne rodzaje: małe, duże, nocne itd.)
- wkładki
- tampony
- kubeczki menstruacyjne
- podpaski wielorazowe
- majtki menstruacyjne

Pokazujemy jak aplikować i zakładać (obrazki lub na prawdziwych produktach).





3. **Temat zajęć:** Budowa wewnętrznych i zewnętrznych narządów kobiety/osób z macicami

Cel zajęć: przypomnienie/ poznanie wiedzy z zakresu budowy narządów żeńskich dziewczynek (w tym budowa łechtaczki), zapoznanie się z wiedzą dotyczącą zdrowia, zdobycie wiedzy na temat: endometriozy, istotności poznania swojego ciała, rozpoznawania niewłaściwych oznak płynących z narządów żeńskich; normalizacja owłosienia.

Materiały: tablica, rzutki/ laptop, głośniki, kolorowe pisaki, obrazki, pluszaki waginy, budowa narządów wewnętrznych żeńskich 3D

❖ https://www.youtube.com/watch?v=J_3OA_VZVky&t=6s

ŁECHTACZKA

❖ https://www.youtube.com/watch?v=0k-_4WloY6Y

VIVA LA VULVA

❖ https://www.youtube.com/watch?v=BE_7iBdNIAg&t=1s

❖ <https://www.thevulvagallery.com>

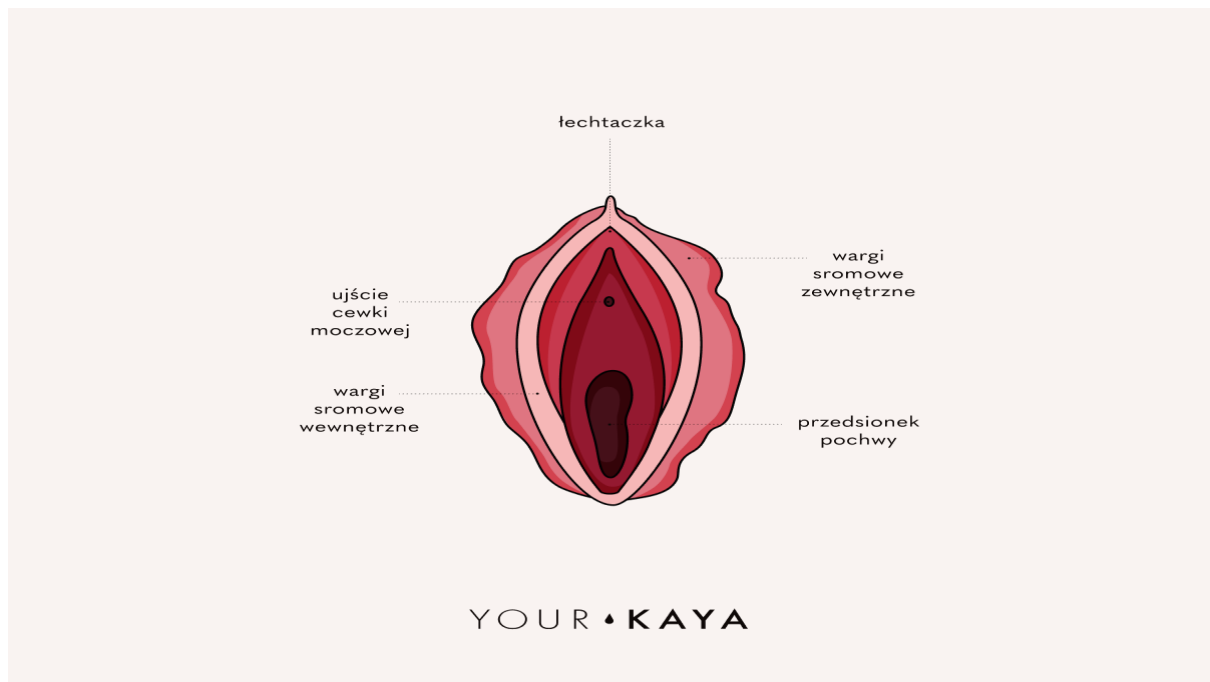
- w przypadku zajęć online:

<https://jamboard.google.com>

Przebieg zajęć:

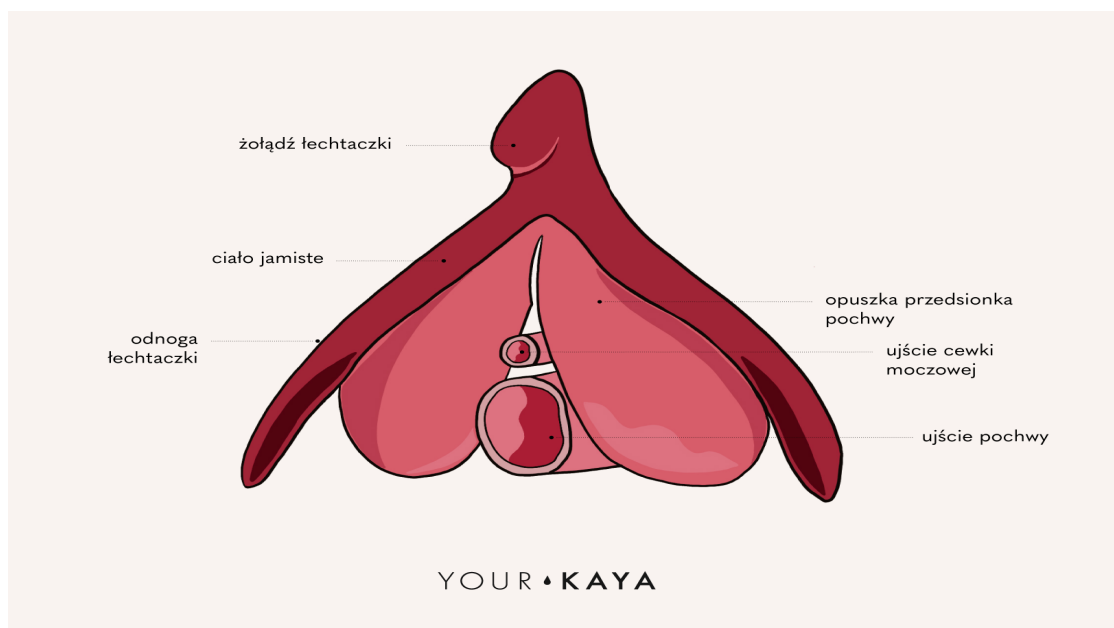
- Przedstawienie (narysowanie bądź na obrazku) narządów zewnętrznych żeńskich, opis budowy:

- Każda vulwa jest inna, nie ma jedynej “właściwej” wyglądo wulwy
- <https://www.thevulgallery.com>



- **Łechtaczka**

- pokazać budowę lechtaczki
- filmik https://www.youtube.com/watch?v=J_3OA_VZVkY&t=6s

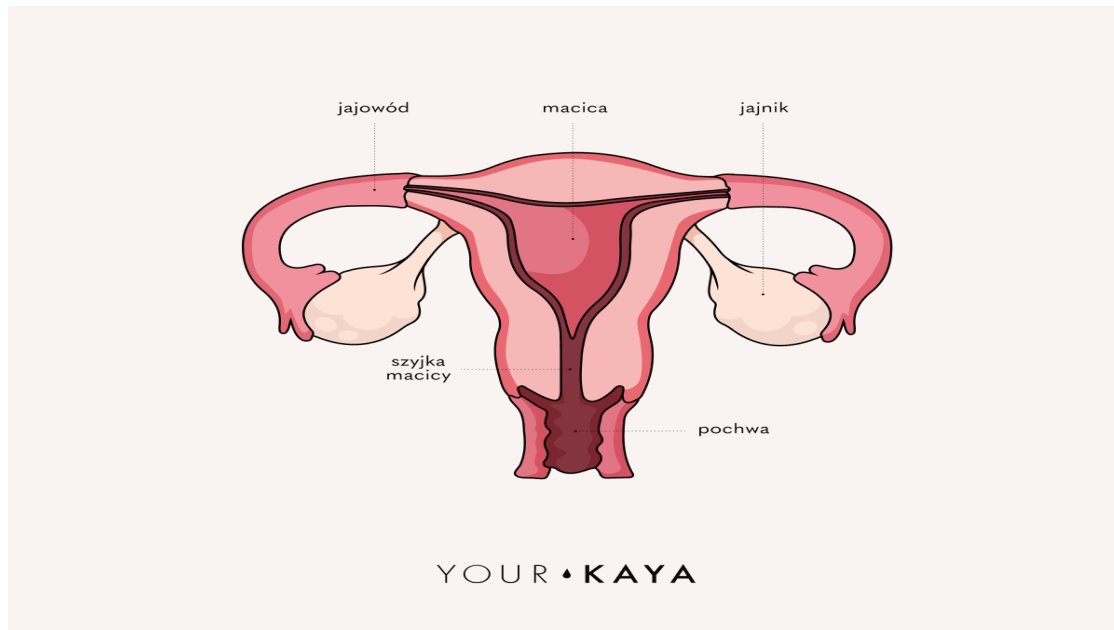


- **Normalizacja owłosienia**

- ❖ It's not about hair- ciałopozytyw

<https://www.youtube.com/watch?v=PnODw7GeYJE>

- **Budowa wewnętrzna**



- **Endometrioza- krótko o chorobie, czym jest (chodzi o zwiększenie świadomości)**

Endometrioza. Czyli rozrost błony śluzowej macicy poza jamą macicy. Dziewczyny, jeśli macie takie objawy, koniecznie konsultujcie to z lekarzem.

4. Temat zajęć: Polecajki do czytania

- "Słuchajcie dziewczyny"
- "Twoje Ciałopozytywne dojrzewanie"
- "Ciało śmiało"
- "Tak mam okres"
- "Witaj w klubie"
- "Wielka Księga Cipek"
- "Mała Książka o miesiączce"
- "Duża Książka o aborcji"

*w przypadku grupy z niepełnosprawnościami intelektualnymi przydatne mogą okazać się ikonki/ obrazki/ proste materiały obrazkowe przedstawiające poszczególne czynności np. zmiana podpasek (TUTAJ WARTO ZAOPATRZYĆ SIĘ W MATERIAŁY I. FORMALIK).

Polecamy na koniec w ramach podsumowania puścić filmik obrazujący przebieg życia kobiety Libresse – #wombstories.

https://www.youtube.com/watch?v=BE_7iBdNlAg