

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**MENSTRUACE JAKO TABU V NAŠÍ SPOLEČNOSTI  
Z POHLEDU MUŽŮ**

**MENSTRUATION AS A TABOO IN OUR SOCIETY FROM THE PRESPECTIVE OF  
MEN**



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Dorota Nováková**

Vedoucí práce: **Mgr. & Mgr. Dagmar Halo**

Olomouc

2023

Na tomto místě bych velmi ráda poděkovala Mgr. & Mgr. Dagmar Halo za její odborné vedení a podporu. Mé díky patří také všem mužům, kteří se ochotně zapojili do výzkumu a s upřímností a otevřeností sdíleli své pocity a zkušenosti. Díky tomu jsem mohla prožít hluboké setkání s jejich intimním světem, které mne nesmírně vnitřně obohatilo. A v neposlední řadě děkuji své rodině a blízkým za podporu v průběhu celého studia.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma: Menstruace jako tabu v naší společnosti z pohledu mužů, vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci, dne 18. 2. 2023

Podpis .....

# OBSAH

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST .....	6
1 Psychologie ženství .....	7
2 Menstruace .....	9
2.1. Co je menstruace a jak probíhá.....	9
2.2. Obtíže spojené s menstruací .....	11
2.3. Vliv menstruace na výkon a zranitelnost žen .....	12
2.4. Atraktivita a libido žen během menstruace.....	14
3 Setkání mužů s menstruací .....	16
3.1. Školství .....	16
3.2. Rodina.....	17
3.3. Partnerství .....	19
3.4. Média a internet .....	21
4 Menstruační tabu .....	25
4.1. Historické hledisko .....	25
4.2. Vliv náboženství .....	27
4.3. Teorie vysvětlující vznik menstruačního tabu .....	29
4.4. Menstruační tabu v současnosti .....	31
5 Mužský postoj k menstruaci .....	35
VÝZKUMNÁ ČÁST .....	39
6 Výzkumný problém .....	40
7 Cíle a výzkumné otázky .....	42
8 Metodologický rámec výzkumu .....	43
8.1. Typ výzkumu .....	43
8.2. Metody tvorby dat.....	44
8.3. Průběh výzkumu .....	44
8.4. Metody zpracování a analýzy dat .....	45
8.5. Etické aspekty výzkumu .....	45
9 Výzkumný soubor .....	47
10 Výsledky .....	49
10.1. Edukace a první informace o menstruaci.....	49
10.2. Aktuální vědomosti o menstruaci .....	54
10.3. Průběh komunikace o menstruaci .....	56

10.4.	Vnímání menstruace a mužské role .....	59
10.5.	Jak muži vnímají menstrující ženy.....	62
10.6.	Otevřenost společnosti .....	64
10.7.	Shrnutí výsledků .....	66
11	Diskuze.....	68
11.1.	Diskuze k první výzkumné otázce .....	68
11.2.	Diskuze k druhé výzkumné otázce.....	69
11.3.	Diskuze k třetí výzkumné otázce .....	70
11.4.	Přínosy práce a doporučení .....	71
11.5.	Limity výzkumu.....	72
12	Závěry .....	74
	Souhrn .....	75
	SEZNAM ZDROJŮ .....	78
	SEZNAM PŘÍLOH.....	85

## ÚVOD

Přestože žijeme ve 21. století a o spoustě témat se s postupem času začíná mluvit více otevřeně, téma menstruace je v naší společnosti stále velké tabu. Menstruace je spojená se studem, úzkostí, znechucením a znečištěním, což má velký dopad na menstruuující osoby, které mohou být viděny jako něco, co v sobě tuto špínu inkubuje (Melnick, 2015).

Na menstruaci může být pohlíženo jako na fyzický proces či zdravotní příhodu, někdy dokonce až patologickou. Stále více se však ukazuje, jak významnou roli a přesah s sebou může nést (Vojtová, 2008). Není to tedy jen biologická událost, která vyžaduje tajení a skrývání, ale i událost kulturní, úzce spjatá se sociálním životem (Gaybor, 2020; Lander, 1988; Vojtová, 2008). Menstruační tabu je ovlivněno politikou každodenního života. Může mít vliv na sílu vztahů a souvisí se sociálními diskurzy (Gaybor, 2020; Pilka et al., 2017). Výzkumy z celého světa potvrzují, že postoj mužů k menstruaci je negativnější, než postoj žen, což je překvapivé především z toho důvodu, že žen se menstruace dotýká více, než mužů (Kissling, 1996; Lander, 1988; Roberts, 2002; Steinem, 2022).

Co se týče žen, jejich edukace a vztah k periodě jsou už vcelku prostudované. Proto jim v této práci nebudu věnovat více prostoru, než je nutné a budu se soustředit převážně na muže, jejichž postoje a názory nejsou tak dobře zmapované. Výzkumy, které se zabývají pohledem mužů, nejsou moc aktuální a skoro všechny pochází ze zahraničí, nejčastěji z USA. Některé výzkumy na toto téma jsou už z let 1980 – 2000. Není však moc výzkumů, ve kterých by participovali muži mladší dospělosti. Proto jsem se rozhodla věnovat právě jejich pohledu.

Výzkumným předmětem této práce je menstruace s důrazem na její tabuizaci a způsob jakým ovlivňuje muže, dále její význam, postoj mužů k menstruaci i k menstruujícím a celkový vliv menstruace na další aspekty života mužů.

## **TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 Psychologie ženství

**Psychologie ženství** (female psychology / femine psychology / feminist psychology / psychology of woman) se zaměřuje na rozdíly mezi ženami a muži v kognitivním, sociálním a osobnostním vývoji (Sherman, 1971). V širším měřítku se psychologie žen zabývá korektivou teorií a výzkumů, které vynechávaly, bagatelizovaly nebo zkreslovaly zkušenosti žen tak, aby zapadly do norem postavených na maskulinních základech. Povzbuzuje ke kritické analýze dílčích oblastí psychologie pro jejich zkreslené vyobrazování žen. Toto odvětví psychologie poukazuje na sociální a institucionální nerovnost mezi ženami a muži, studuje chování a zkušenosti žen v sociálních kontextech v průběhu životního cyklu a zasazuje se o změnu na individuální, organizační i celospolečenské úrovni (Denmark & Paludi, 2011).

Psychologie ženství zahrnuje témata, jako jsou gender a genderové stereotypy, intimita a intimní vztahy, duševní zdraví a zdravotní problémy žen, sexualita, reprodukce, tělesný vývoj v průběhu životního cyklu, kam můžeme zařadit i menstruaci a její psychické aspekty. Zahrnuje i otázky týkající se kariéry, vedení, moci, násilí na ženách a rovnosti. Psychologie žen se také zabývá souvislostmi mezi pohlavím, rasou, třídou, věkem, schopnostmi, sexuální orientací a národnostním původem. Empirické výzkumy psychologie ženství se využívají v otázkách, jako je násilí na ženách, integrace pracovního a soukromého života s péčí o děti, či v problematice únosů nebo pohřešování dětí. Výzkumníci v této oblasti slouží jako znalci v soudních případech zaměřených na sexuální obtěžování, rasovou diskriminaci, znásilnění a násilí mezi partnery (Denmark & Paludi, 2011).

Nedílnou součástí feminní psychologie je ženská **sexualita**. Přestože má nepochybně biologický základ, zahrnuje také aspekty psychologické, jako např. pocity a prožitky sexuální identity, sexuality a sexuálních emocí i oblastí genderu. Kromě toho přesahují i do roviny sociální a spirituální, např. v rámci intimity (Orel, 2019). V rámci sexuality můžeme vymezit několik pojmů. **Genetické pohlaví** je určeno v okamžiku splynutí spermie s pohlavní chromozomem X nebo Y a vajíčka s gonozomem X. Kombinace XX u člověka určuje genetické pohlaví ženské, kombinace XY genetické pohlaví mužské. **Anatomické pohlaví** je dáno přítomností či nepřítomností mužských a ženských pohlavních orgánů vnějších a vnitřních, které vychází primárně z genetického pohlaví, ale spoluurčujících faktorů je vždy více. **Psychologické pohlaví** je dáno zejména pohlavní identitou, která spočívá v sebeuvědomění, sebepojetí a sebeurčení. Jedna z podstatných

charakteristik jedince je **gender**, individuálně jedinečný poměr maskulinity a feminity. Tím že je tento poměr pro každého člověka specifický, vzniká nekonečné množství genderů (Orel, 2019).

O „mužských“ a „ženských“ principech přítomných v každém jedinci se zmiňuje řada filozofií, náboženství i psychologických směrů. Jedním z těchto filozofických konceptů je např. jin a jang (Orel, 2019). V odborných psychologických publikacích, ať již zahraničních, či českých najdeme řadu zmínek o charakteristikách a interpretacích maskulinity a feminity u různých autorů, od antiky přes středověk a novověk až do současnosti. Např. pro psychoanalýzu a její představitele bylo toto téma základní. Navazovala přitom na evropské myšlenkové dědictví včetně antické mytologie, jak o tom svědčí Freudovy pojmy jako Oidipovský komplex a Elektrín komplex (Heller, 2004). Dichotomie maskulinita - feminita je základem i Jungových archetypů Animus a Anima. Každopádně platí, že v mužském i ženském těle jsou přítomny stejné pohlavní hormony (mužské i ženské). Liší se však jejich množství, cílové orgány, na které působí, a tedy i výsledný efekt. U muže fyziologicky převažují pohlavní hormony mužské a u ženy pohlavní hormony ženské (Orel, 2019).

Z pohlaví také vyplývá **genderová identita**, ta se vztahuje k vnitřnímu prožívání příslušnosti k vlastnímu pohlaví a k rodové roli. Z ní často vychází **genderové stereotypy**. Ty se nejčastěji týkají povahových a fyzických rysů, způsobů chování, zvyků, povolání a dalších (Janošová, 2008).

Psychologie na člověka celkově nahlíží jako na bio-psycho-socio-spirituální bytost. Projevy menstruačního cyklu se mohou projevit ve všech těchto úrovních. Podle Landera (1988) je cyklicita, kterou ženy prožívají díky menstruačnímu cyklu, životní funkce, ne pouze znak feminity. To hlavně vlivem hormonů, které ovlivňují obě pohlaví a to ve velmi složitých cestách. Mezi hormony a chováním je oboustranný vztah. Popsání psychologických aspektů ženství nám může napomoci pochopit, jak společnost k ženám přistupuje, jaké na ně klade nároky, jaké stereotypy genderových rolí ve společnosti přetrvávají a jaké dopady to celé může mít na psychické zdraví žen (Kissling, 1996; Lander, 1988).



## 2 Menstruace

### 2.1. Co je menstruace a jak probíhá

Menstruace je přirozená součást života většiny žen. Přestože ne všechny ženy menstruuji a ne všichni menstrující jsou ženy (Erchul, 2020). Název pochází z latinského *menses* a je známá také pod pojmem měsíčky nebo perioda (Vokurka & Hugo, 2015). Může být definována jako fyziologické cyklické zhroucení, uvolnění a odloučení endometria s krvácením (Pilka et al, 2017). Menstruace je součástí menstruačního cyklu, který trvá cca 28 dní, ale není výjimkou, že může trvat 21 – 35 dní (Vokurka & Hugo, 2015).

**Menstruační cyklus** se může používat obecně jako označení pro změny celého organismu ženy, které se pravidelně opakují. Smyslem je příprava sliznice dělohy na uhníždění oplozeného vajíčka a jeho další vývoj. První menstruace se nazývá **menarche**, tu obvykle dívky dostávají mezi 8. – 16. rokem, nejčastěji však mezi 12 – 13 lety (Ganong, 2005). Z psychologického hlediska je menarche často viděna jako bod přeměny z dítěte ve zralou ženu (Fingerson, 2005). Průměrná žena za svůj život uvolní zhruba 450 – 500 vajíček. Poté přichází do **klimakteria** neboli menopauzy, kdy pohlavní cyklus pomalu vyhasíná. To se obvykle objevuje mezi 45. - 55. rokem života ženy (Ganong, 2005).

Změny děložní sliznice při menstruačním cyklu se týkají zejména stratum functionale (povrchové vrstvy sliznice). Jsou navozeny ovariálními hormony estrogeny a progesteronem (Ganong, 2005).

Menstruační cyklus se skládá ze čtyř na sebe plynule navazujících fází:

1. **Menstruační fáze** (1. – 4. den cyklu) zahajuje děložní cyklus. Je typická menstruačním krvácením, při kterém dochází k odloučení a odplavení odumřelé děložní sliznice (endometria). Při krvácení ženy obvykle ztrácí okolo 50 ml krve (Vokurka & Hugo, 2015). V dutině děložní zůstává pouze tenká bazální vrstva endometria. Tato fáze může být někdy provázena nevolnostmi a bolestmi v podbřišku a psychickou tenzí či emočními rozlady – v některých případech již před nástupem menstruace (pak hovoříme o PMS) (Orel, 2019).

2. **Proliferační fáze** (5. – 14. den cyklu) je typická především růstem děložní sliznice. Dominantní vliv mají estrogeny produkované rostoucím Graafovým folikulem (Orel, 2019).

3. **Sekreční fáze** (15. – 27. den cyklu) je zahájena prasknutím Graafova folikulu, z něhož se uvolní vajíčko (tedy ovulací). Během této fáze se zvyšuje prokrvení sliznice a roste produkce slizničních žlázek. Sliznice se stává výrazně kyprou, prosáklou a bohatě prokrvenou. Je připravena pro přijetí a uhnízdění oplodněného vajíčka. Dominující vliv na sekreční fázi má progesteron produkovaný žlutým tělískem. Pokud dojde k oplození a uhnízdění vajíčka, děložní cyklus se zastavuje v této fázi. Pokud k oplození nedojde, pokračuje děložní cyklus nevyhnutelně do další fáze (Orel, 2019).

4. **Ischemická fáze** (27. – 28. den cyklu) je podmíněna zúžením a zaškrcením cév, které zásobují děložní sliznici. Na ischemickou fázi má primární vliv pokles hladiny progesteronu. Dočasným uvolněním zaškrcených cév přechází fáze ischemická do fáze menstruační, kde krev z přechodně rozšířených cév následně odplaví zbytky endometria. (Orel, 2019).

Menstruační cyklus se dá také dělit na fázi luteální a folikulární. Luteální fáze počíná při ovulaci a končí začátkem menstruace. Při ní je zvýšená hladina hormonu progesteronu. Folikulární fáze začíná prvním dnem menstruace a končí při ovulaci. V té době je vyšší hladina hormonu estradiolu (Pilka, 2017).

Při menstruaci ženy využívají různé **menstruační pomůcky**. Ty se dělí dle vnitřního a vnějšího použití. Do první skupiny se řadí tampony, houbičky, pesary a menstruační kalíšky. Do té druhé látkové a jednorázové vložky (Bennetová, 2014). Kromě nich se poslední dobou těší čím dál větší popularitě menstruační kalhotky. Menstruační pomůcky jsou zatím poskytovány zdarma pouze ve Skotsku. V dalších zemích se tento bod vyskytuje ve volebních programech některých stran. V roce 2022 se přidal i Banskobystrický kraj na Slovensku, který tyto pomůcky poskytuje zdarma na toaletách v budovách, které vlastní kraj a na středních školách. Podle redakce serveru kalisek.cz si většina žen v České republice tyto pomůcky může dovolit a ženy, které na ně nemají dostatek finančních prostředků (např. matky samoživitelky, bezdomovkyně nebo ženy z velmi chudých rodin), mohou využít pomoc potravinových bank, nebo dalších charitativních organizací. Další možností by mohlo být snížení nebo zrušení daně z těchto produktů (Bittnerová, 2020).

## 2.2. Obtíže spojené s menstruací

Menstruace ne vždy probíhá ukázkově, tak jak popisuje literatura (viz. kapitola 2.1.). Každá žena ji vnímá jinak a může se vyskytnout řada problémů. Nabízí se otázka, zda i to může mít vliv na mužský postoj k menstruaci.

### Premenstruační syndrom (PMS)

Jedním z menstruačních problémů může být neslavně proslulý premenstruační syndrom, který dokáže velmi narušit život žen. Je to komplex symptomů různé závažnosti, objevuje se 1 – 2 týdny před začátkem menzes (Pilka et al, 2017). Premenstruační syndrom nelze snadno rozpoznat a symptomy se každý měsíc mění. Objevuje se ale pokaždé ve stejnou dobu. Tyto příznaky se běžně dělí na čtyři skupiny. Skupina **A** (anxiety - úzkost) provází úzkost, podrážděnost a nervové napětí. Skupina **C** (carbohydrate craving - chuť na sladké) se projevuje neodolatelnou chutí na sladké, zvýšenou chutí k jídlu, bolestmi hlavy, únavou, případně mdlobami a závratěmi. Příznaky skupiny **H** (hyperhydratation) jsou zadržování vody v těle, tedy otoky končetin, přírůstek na váze, citlivost a napětí v prsou a podbřišku, zvýšená plynatost. Skupina **D** (deprese) se projevuje nespavostí, zapomnětlivostí, sklonem k pláči, depresivní náladou. Jiné symptomy jsou: zadržování tekutin, bolesti hlavy nebo zad, akné, bolesti v krku nebo v podbřišku. Příznaky se mohou kombinovat. Premenstruační tenzí trpí tři ženy ze čtyř. Příčina PMS není přesně známá (Pilka et al, 2017). Jde ale zřejmě o změnu v rovnováze ženských hormonů během menstruačního cyklu (Česká průmyslová zdravotní pojišťovna, nedat.)

*„Téměř devadesát procent žen, které menstrují, trpí určitým stupněm tohoto syndromu. Přibližně 10 až 12 procent postižených žen potřebuje lékařskou pomoc. U většiny žen se premenstruační syndrom neprojevuje nijak silně, ale pro 20 až 30 procent z nich jsou jeho příznaky natolik vážné, že způsobují vážné narušení jejich denního biorytmu. Ženy s těmito příznaky mají pocit, že se přestávají kontrolovat. Mohou se utrhnout na osoby ve svém okolí, protože vůči nim pociťují hněv, hořkost nebo zášť“ (Česká průmyslová zdravotní pojišťovna, nedat.).*

Ženy často mohou mít pocit (ať vědomě či nevědomě), že jejich skutečné já žije podle ideálu, zatímco „PMS já“ je neuspořádaná odchylka (Szusciková, 2020). Ve výzkumu (Peranovic & Bentley, 2016) se našli i muži, kteří tvrdili, že PMS nebo menstruace jsou často používány jako výmluva pro „špatné chování“. Kromě nich se také našli muži, kteří tvrdili, že podle náladovosti poznají, zda má žena menstruaci. Z biologického pohledu je hormonálně nestabilní fáze luteální, kam zařazujeme i PMS. Dle výzkumu je však zřejmé, že muži

automaticky připisují výkyvy nálad samotné fázi menstruace, kdy žena krvácí (Dostálková, 2020).

### **Premenstruační disforická porucha (PMDD)**

Kromě PMS je ještě popsána **PMDD** neboli **premenstruační dysforická porucha**, která je méně známá. Může se projevovat depresivní náladou, úzkostí, tenzí, pocitem beznaděje, únavou, letargií, změnou chutí, hypersomnií nebo insomnií a další (Joan & Gorman, 2015).

### **Dysmeronea**

Kromě PMS a PMDD může docházet k dalším problémům a poruchám. Z nich nejznámější a nejčastější je zřejmě dysmeronea. Trpí jí přes 50 % žen (Marková, 2018). Vyznačuje se bolestmi v podbříšku a zádech, které se objevují první dva dny, výjimečně až tři dny menstruace. Kromě bolesti se může objevit nauzea, zvracení, průjem, bolesti hlavy, závratě, únava a letargie (Roztočil, 2011). V minulosti se mezi doktory vyskytoval názor, že menstruační bolesti (v angličtině cramps) jsou pouze symptomy neuróz. A to ještě dlouho poté co medicína potvrdila, že se tyto problémy objevují pouze v určitých částech cyklu, což dokazuje, že biologie má alespoň z části dopad. (Lander, 1988). V dnešní době se s takovými názory už nesetkáváme. Otázkou však je, zda to ve společnosti nezůstalo zakořeněné a neovlivňuje nás to i nadále.

### **Amenorea**

O primární amenoree mluvíme pokud dívka dosáhla 17 let a stále ještě nemá menstruaci nebo dva roky od doby, kdy se u ní projeví první fyzické znaky puberty. O sekundární amenoree mluvíme pokud menstruace ustala na více než 6 měsíců, když do té doby byla v podstatě pravidelná. K ní často dochází při poruchách příjmu potravy (Bennetová, 2014).

Dalšími problémy mohou být např. **menoragie**, **nepravidelnost**, **endometrióza** a další, které však kvůli rozsahu práce nebudu dále rozvádět.

## **2.3. Vliv menstruace na výkon a zranitelnost žen**

Existuje přesvědčení, že menstruace je něco, co ženy oslabuje a podávají při ní horší výkony. Není to nic divného, přece jenom jde o proces, kdy žena krvácí. Některé ženy

prožívají PMS, jiné zase dysmenoreu. Žijeme však ve společnosti, pro kterou je typické vysoké pracovní nasazení. Nepřímo je vytvářen tlak na nepřetržitý pracovní výkon (Dostálková, 2022). A tak vyvstává otázka, zda toto může mít dopad na negativní postoje vůči cyklu a celé jeho tabuizování. Nejdříve je však třeba uvést, že dopad menstruace na výkon není tak jednoznačný a názory vědců se mohou různě lišit.

Reilly (2000) uvádí, že fyziologické události během normálního menstruačního cyklu jsou určovány zpětnovazebními smyčkami po hypotalamo-hypofyzární-ovariální ose. Hormonální změny v rámci menstruačního cyklu mohou mít dopad na lidskou výkonnost. Je logické, že pokud by měla menstruace mít vliv na výkon při **fyzických** činnostech, bude ho spíše snižovat než zvyšovat. Důkazem může být např. výzkum Moller-Nielsena a Hammera, který provedli už v roce 1989 na švédských hráčkách fotbalu, ve kterém zjistili, že ženy jsou mnohem více náchylnější ke zraněním a dělají více chyb ve své premenstruační a menstruační fázi cyklu. Na druhou stranu existuje i možnost, že výkonnost být zhoršena nemusí. Přece jenom olympijských zlatých medailí i světových rekordů ženy dosahují během všech stádií cyklu. V současné společnosti je účast žen v profesionálních sportech brána jako samozřejmost, stejně jako zásada, že menzes není překážkou při tréninku nebo soutěžích. Nicméně zkušenosti atletek se mohou lišit (Reilly, 2000).

Názory na dopad menstruace na výkon si leckdy odporují, což zřejmě může pramenit i z toho, že každá žena vnímá menstruaci jinak, má jinou toleranci bolesti a jiné prožívání. V těžkých životních situacích, při nemocích, dlouhodobém stresu, zkrátka pokud není tělo připraveno a nemůže si dovolit být zranitelnější, menstruace se obvykle nedostavuje. Což můžeme považovat za důkaz toho, že je alespoň zčásti malou přítěží, na které tělo potřebuje dostatek energie a sil.

O výkonnosti však nemusíme uvažovat pouze z pohledu fyzických činností či sportu. Orgtega-Leonarda a Del Río-Portilla (2012) provedli výzkum, ve kterém se zaměřili na vliv jednotlivých fází cyklu na **kreativitu**. Tu testovali za pomoci TTCT (Torrance Test of Creative Thinking). Výsledky však nepotvrdily žádný viditelný rozdíl mezi fázemi. Ani v tomto případě se však vědci jasně neshodují. Roney a Simmons (2013) naopak tvrdí, a podložili to i svým výzkumem, že díky sexuálnímu hormonům se ženy v ovulační fázi projevují více kreativně, než ve fázi menstruační.

Švédští vědci zpracovali souhrnnou studii, ve které se snažili analyzovat veškeré validní výzkumy, které se zabývaly vlivem menstruace na kognitivní funkce, paměť, emotivitu a další. Většina studií zaměřených na **mentální rotaci, vizuoprostorovou schopnost, verbální paměť a verbální plynulost** nenašla žádný viditelný rozdíl zapříčiněný menstruačním cyklem. Přestože se našlo pár studií, které to potvrzovaly, rozdíly v nich byly malé a studie byly těžko replikovatelné (Poromaa & Gingnell, 2014).

Na výkon může mít často vliv i **emoční prožívání**. Výzkumy potvrdily vliv především luteální fáze na zhoršení rozpoznávání emocí, častěji se objevovaly flashbacky traumat a emoční paměť byla celkově zhoršená, což je zapříčiněné zřejmě hladinou progesteronu (Poromaa & Gingnell, 2014). S tím může souviset i fakt, že luteální fáze je také období PMS, které se vyznačuje i výraznými změnami v emotivitě. Podle Chlisrler a Gormana (2015) však vidí menstruaci jako zeslabující více muži, než ženy.

Pokud je na menstruaci nahlíženo jako na něco téměř patologického, objevuje se otázka, co ženy během ní mohou a nemohou dělat (Lander, 1988). V rámci toho se v některých zemích začíná objevovat snaha prosadit v zaměstnání placené menstruační volno. To podněcuje rozsáhlé debaty. V roce 2017 se o prosazení pokoušela italská vláda, nakonec ale neúspěšně. Nyní se o to snaží ve Španělsku. Pokud by došlo ke schválení, bylo by prvním průkopníkem v Evropě. K obdobnému kroku doposud přistoupila jen hrstka zemí jako Japonsko, Jižní Korea, Tchaj-wan, Indonésie a Zambie. Tam platí národní zákonné rámce, které menstruační volno uznávají (Mejzrová, 2022). V české republice se menstruační volno netěší velkému zájmu ze strany politiků ani političek. Avšak mnoho firem poskytuje zdravotní volno (z angl. „sick days“), které může posloužit i ženám s problematickou periodou. Zavedení menstruačního volna má svoje pro i proti. Na jedné straně stojí feministické smýšlení, na straně druhé samy ženy uvádějí, že by to mohlo poškodit jejich pozici na trhu práce. V každém případě se díky tomu menstruaci dostává více pozornosti a komunikace na toto téma se stává otevřenější (redakce blogu Kalíšek.cz, 2022).

## **2.4. Atraktivita a libido žen během menstruace**

Dalším z možných faktorů ovlivňujících postoj mužů k periodě je ženská atraktivita a sexuální libido.

Podle Bennetové (2014) se ženský vzhled může během cyklu měnit, hlavními znaky je problematická pleť, zadržování vody a další. Ne vždy jsou však změny patrné na první pohled.

Z evolučního hlediska je pro muže důležité, aby našli ženu těsně před nebo v ovulaci, spáрили se s ní a zvýšili tak své reprodukční šance. Z toho důvodu je pro ně důležité vyhnout se menstruaci. Na druhou stranu existuje i fenomén tzv. skryté ovulace, kterou se ženské tělo brání před tím, aby muži rozeznali, v jaké se nachází fázi. Fink a kol. (2012) tvrdí, že přestože mnoho lidí nedokáže na první pohled vědomě určit období ovulace, existují behaviorální, vizuální, čichové i vokální podněty, které slouží jako nepřímé znaky plodnosti žen. K tomu zpracovali i výzkum, ve kterém pořídili videa tance a chůze 48 heterosexuálních žen věku 19 – 33. Od každé ženy byla videa dvě. První bylo nahrané v pozdní folikulární fázi (tedy těsně před ovulací), druhé uprostřed luteální fáze. Z nich potom sestříhali krátké videoklipy, které porovnávali na vzorku 200 mužů. Výsledky ukázaly signifikantní rozdíl v hodnocení atraktivity. Autoři uvádějí, že muži nejen že jsou senzitivní k těmto rozdílům, ale „preferovali“ více ženy v pozdní folikulární fázi.

Nejde však jen o atraktivitu, svou roli může hrát i sexuální touha žen. Zda má na ní menstruační cyklus také vliv, pomohla objasnit Pamela Regan (1996). Ta se touto tematikou zabývala jako jedna z prvních už v roce 1996. Zjistila, že se sexuální touha zvedá hlavně v období ovulace, v polovině folikulární a ke konci luteální fáze. Nenašla však žádný opakující se vzor, který by obecně charakterizoval sexuální apetit pro všechny ženy. I zde můžeme uplatnit pravidla evoluční psychologie. Díky zvýšenému sexuálnímu apetitu je vyšší šance, že u ženy dojde ke kopulaci a tím i k oplodnění a zvýšení fitness. Podle této teorie by sexuální touha a aktivita tyto situace vyhledávat měla dosahovat vrcholu právě v období největší plodnosti. Jedná se o období ovulace či jiné fáze menstruačního cyklu, kdy je nejvyšší pravděpodobnost, že by mohlo dojít k otěhotnění. Vrcholy sexuální atraktivity, citlivosti a vnímavosti by měly být právě zhruba v polovině cyklu, což odpovídá času ovulace (Nadler, 1982 in Vojtová, 2018).

## 3 Setkání mužů s menstruací

### 3.1. Školství

#### Vzdělání

Je otázkou, zda by měli výukou o menstruaci projít jak dívky, tak chlapci. Menstruace a jiné ženské záležitosti mohou být ve třídách podávány jako něco „speciálního“, čímž implicitně prosazují mužské tělo za normu. Tím podporují pohled na ženské tělo jako na něco mysteriózního a zanechávají dívky s pocitem odcizení od jejich vlastního těla. Trapnost z diskuze na toto téma v hostilním třídním prostředí toto odcizení ještě zvyšuje (Kissling, 1996). Možná i z toho důvodu některé školy preferují oddělenou výuku na toto téma. Ta také není úplně ideální, vzhledem k tomu, že je genderově nevyvážená a chlapci se mohou cítit opomenutí.

Právě školní výuka je uváděna jako důležitý zdroj faktografických a biologických informací pro chlapce. Přesto mnoho z nich nemá nebo nemělo přístup k adekvátnímu vzdělávání ve školách a mnoho jejich otázek o realitě menstruace – její účel, jak se ženy cítí a jak to celé vypadá – zůstávají nezodpovězeny (Allen, 2010). Školy často dávají přednost vysvětlení biologických procesů, před jinými informacemi (Peranovic & Bentley, 2016). Kromě toho seznamují žáky především s parfémovanými nebo ultratenkými vložkami, které jsou naprosto nezpozorovatelné. Tím už od dospívání dostávají signály o tom, že menstruační krev zapáchá a měla by být skrytá (Dostálková, 2020).

V předešlých výzkumech označilo spoustu mužů školní edukaci na toto téma za neadekvátní, zmatečnou či neexistující (Peranovic & Bentley, 2016). Podle Kissling (1996) je však zřejmé, že mluvení a učení o periodě má vliv na postoj k menstruaci.

#### Spolužáci a vrstevníci

Děti se často dozvídají o menstruaci od svých spolužáků, vrstevníků a kamarádů. Melnick (2015) tvrdí, že tito mladí mohou realitu nepřiměřeně vykreslovat a samozřejmě při ní nezapomenou zmínit slovo „hnus“. Už od mala je pro ně tělo, které menstruuje, poskvřené hanbou a mělo by být skryto. Informace, které si spolu vrstevníci předávají, tedy většinou nejsou zcela přesné a pravdivé (Allen, 2010). Společně v kolektivu je pak mohou ještě přetvářet a dávat jim jiný směr a jinou interpretaci (Fingerson, 2005). Podle některých prací jsou však právě spolužáci jeden z hlavních zdrojů, od kterého se chlapci o menstruaci dozvídají (Dostálková, 2020).



Především ve věku docházení na základní školu se mohou vyskytovat případy, kdy jsou dívky kvůli menstruaci zesměšňovány a šikanovány od svých spolužáků, a to nezávazně na pohlaví (Peranovic & Bentley, 2016). Bohužel se však posměšky mohou vyskytovat i v pozdějším věku na středních školách a dokonce i v dospělém věku, např. na pracovištích (Bennetová, 2014).

### 3.2. Rodina

*„Obecně platí, že muži a chlapci si utvářejí svůj přístup k menstruaci podle nejbližších žen, obvykle podle své matky (a někdy i otce); tento postoj přechází z jedné generace na druhou“* (Bennetová, 2014).

Co se týče **informací** od rodiny, v této oblasti chlapci obvykle dostávají mnohem méně informací, než dívky. Mohou se naučit, že menzes je něco, o čem se nemluví, a tyto názory si pak přenášejí do dospělosti. Výzkumy v této oblasti nejsou jednotné. Některé uvádějí, že rodina je nejčastějším zdrojem informací pro chlapce (Allen, 2010), jiné tvrdí, že pouze malému procentu se dostane nějaké edukace v tomto prostředí (Laws, 1990), (Peranovic & Bentley, 2016). Menstruace je v domácnostech často zahalena tajemstvím, odehrává se za zavřenými dveřmi, šeptem a chlapci jsou z diskuzí jednoduše vyloučeni. Přitom se ale cítí zmateně a nerozumí, co má znamenat všechn ten „povyk“ a „tajnůstkaření“ (Peranovic & Bentley, 2016).

Pokud je tedy primárním zdrojem edukace rodina, nejčastěji se chlapci o menstruaci dozvídají od starších sester a matek. Informace dostávají i od otců a ostatních sourozenců, ale ne tak často (Allen, 2010). Kissling (1996) však upozorňuje, že matky, které mají děti obou pohlaví, menstruaci se svými syny nerozebírají. Některé ženy zastávají názor, že probrat toto téma s chlapci společně se sexuální výchovou, je povinností jejich otců. Další vidí menstruaci jako výhradně ženskou záležitost, nepokládají za důležité s ní seznamovat své syny a tuto povinnost přenechávají na škole. Pokud se otcové rozhodnou edukovat své syny, je to většinou později, než u dcer. Při rozhovoru s dcerami se otcové spíše snaží mensntruaci podávat pozitivně. Avšak u chlapců více zdůrazňují negativní aspekty, jako jsou např. výkyvy nálad, a důraz je kladen i na důležitost empatie. Kromě toho se také snaží poskytovat rady, jak se s menstrujícími vypořádat (Erchull & Richmond, 2015).

Svobodní, opatrovníci a gay otcové nemohou přenechat edukaci dětí na ženského spolurodiče. Sami se ocitají v roli rodiče, který by měl poskytovat vzdělání, a podporu

kolem menstruace navzdory nepohodlí, které zažívají jak oni, tak jejich děti. Ve studii provedené ve Spojených státech, dívky, nežijící se svými matkami, uvedly, že musely čekat na získání informací, až když mohly mluvit se svou matkou nebo jinou ženou, se kterou si byly blízké, jako je babička nebo starší sestra (Erchull & Richmond, 2015). Pokud však v rodině není ženské zastoupení, diskutují dcery toto téma s otci, přestože je to pro ně diskomfortní (Erchul, 2020).

Jako takový začátek tabuizace můžeme považovat i **menarche**. V tomto období se začínají ženy odlišovat od mužů, rozdíly mezi nimi se prohlubují a jsou od nich očekávané jiné věci (Allen, 2010; Janošová, 2008). Většina dívek sdílí svou zkušenost s první menstruací především s matkami (Szusciková, 2020). Pokud matka předává své dceři první informace o menstruaci, rozhovor téměř pokaždé probíhá pouze „mezi čtyřma očima“, bez mladších sourozenců, především bratrů. Některým dívkám je dokonce nařízeno, aby tyto informace nikde nešířily, obzvláště se sourozenci a někdy dokonce ani s otci (Kissling, 1996). Některé dívky si samy nepřejí, aby byl do takového rozhovoru zahrnut i otec. Pokud jejich matky tuto událost sdílejí bez jejich vědomí, mohou být až rozzlobené. Vlivem menarche se vztah dívek s jejich otci mění a nadále není tak intimní. I dívky samy od sebe mají potřebu se zahalovat a své dospívající tělo skrývat před zraky otce, ale i jiných příbuzných mužů a chlapců (Szusciková, 2020). Otcové, kteří do té doby s dcerami udržovali hezký vztah, jejich dospívání často vnímají jako signál nástupu jakéhosi konce dosavadního bezprostředního sdílení. I když jejich náklonnost z předchozích let zcela nemizí, v jejich interakcích často roste vzájemný odstup, vzniká rozpačitost a mizí spontaneita. Toto tabu je patrně, alespoň na venek, silnější, než v případě vztahu matek a dospívajících synů (Janošová, 2008).

Nejvíce informovaná je tedy ženská část rodiny, především matky. Jako další jsou na řadě sestry, poté otec a jako poslední jsou sourozenci opačného pohlaví. Ne vždy musí být nástup menstruace tajen. Pokud k tajení dochází, ženy mají pocit, že tím často nechrání jen sebe, ale i chlapce a muže (Szusciková, 2020). Přitom to, jak rodina menstruaci uvítá, má velký vliv na to, jaký si k ní mladé ženy utvoří postoj. Otevřenost a přiměřená pozornost dospívání v rodině pravděpodobně zlepšuje i sebepojetí a sebepřijetí dívky, které bude mít později vliv i na vztahy k příslušníkům opačného pohlaví a k sexualitě (Janošová, 2008). Také otevřená komunikace mezi rodiči a dětmi by mohla podpořit pozitivnější pohled na menstruaci a mohla by pomoci zredukovat stigma, které dívky a ženy často zažívají (Peranovic & Bentley 2016).

Kromě menarche se muži v rodině často setkávají i s **klimakteriem** neboli menopauzou, ať už u svých matek nebo partnerek. Muži však v této oblasti nejsou zcela dobře vzděláni. Podle Roberts a kol. (2002) muži znají menopauzu pouze obecně a postrádají klíčové informace. Někteří však cítí, že by byli rádi více informovaní, aby byli schopni lépe podporovat ženy ve svém okolí. Většinou si však musí dávat dohromady informace z řady převážně neformálních zdrojů.

### 3.3. Partnerství

Menstruace je nedílnou součástí bytí v heterosexuálním vztahu, nebo každého vztahu, ve kterém je jeden z partnerů menstrující (Peranovic & Bentley, 2016). Mnoho mužů se až teprve v partnerství setkává s realitou menstruace. Nadále už to pro ně není pouze fenomén, o kterém se dočetli někde v učebnici, nebo o kterém občas slyší nemístný vtip. Ale prožívají ji se svými partnerkami. Někteří muži dokonce našli způsob, jak sdílet tuto zkušenost se svými polovičkami. Pomáhají jim sledovat průběh jejich cyklu, zajímají se o antikoncepci a další... Mnoho mužů bere jako svou úlohu v tomto období starat se o ženy a opečovávat je (Allen, 2010).

*„Téma menstruace na úrovni partnerů souvisí nejčastěji se symptomy menstruace, kterými jsou nejčastěji bolesti břicha, hlavy nebo únava. Tyto obtíže bývají ženou s partnerem sdíleny a středem komunikace tak bývá snaha tyto obtíže zmírnit.“* (Dostálková, 2022). Dostálková (2022) také zjistila, že symptomy menstruace s muži sdílí 29,4 % žen. 21,2 % mužů uvedlo, že komunikace o menstruaci ve vztahu neprobíhá. Mezinárodní studie provedená ve 13 evropských zemích porovnávala postoj k menstruaci žen a mužů, kteří jsou ve vztahu delším, než 6 měsíců. Většina mužů považovala menstruaci svých partnerek za mírnou, uváděli, že v průměru trvá 5,2 dne, tedy o něco déle, než uváděly ženy. Téměř všichni muži tvrdili, že jejich partnerky pocítují příznaky související s menstruací. Prevalence symptomů souvisejících s náladou však byla vnímána jako častější a fyzické symptomy méně časté, ve vztahu k symptomům, které ženy uvedly samy. Pokud by existovala možnost, 71 % mužů by zvolilo delší intervaly mezi menstruacemi své partnerky. Udržování sexuálního života, společenského života a kvality vztahu páru byly klíčovými faktory uváděnými v jejich preferenci. V závěru však bylo mužské vnímání menstruace jejich partnerky obecně v souladu s vnímáním žen (Lete et al, 2018).

Peranovic a Bentley (2016) uvádí, že někteří muži považují příchod menstruace za známku selhání a důvod k velkému zklamání, pokud se pokoušejí s partnerkou počít. Jiní hovořili o příchodu menstruace jako o požehnání a úlevě s tím spojené, pokud nechtěli mít děti. Celkově však muži uváděli sex jako jeden z hlavních aspektů jejich života, do kterého menstruace výrazně zasahuje. 20 % mužů zajímá přítomnost menstruace především kvůli (ne)možnosti mít s partnerkou sex (Dostálková, 2022).

Výzkumy ukazují, že ženy jsou během menstruace méně atraktivní a ženský sexuální apetit je nižší (viz kapitola 2.4.). Když přidáme vliv náboženství, které pohlavní styk při menstruaci skoro vždy zakazuje (viz kapitola o historii menstruačního tabu) a další okolnosti, jako dysmenorea..., dalo by se čekat, že k pohlavnímu styku při periodě bude docházet jen zřídka a že sexuální život žen v tomto období vlastně neexistuje. Ne vždy to tak ale musí být. Breanne Fash (2011) provedla kvalitativní výzkum, ve kterém uskutečnila rozhovor s 40 ženami na téma jejich zkušeností se sexem během menstruace. Ve výsledku odpovědělo negativně 25 žen, 2 ženy neutrálně a překvapivě 13 žen odpovědělo pozitivně. Negativní odpovědi se týkaly čtyř témat: nepohodlí žen a práce při úklidu „nepořádku“, který by sex způsobil; zjevné rozpaky a nepohodlí muže; negativní vnímání sebe sama a emocionální zvládnutí partnerova znechucení. V pozitivních odpovědích se objevovalo hlavně fyzické a emocionální potěšení z sexu a jakási rebelie proti anti-menstruačním postojům. Zajímavé také je, že homosexuální a bisexuální ženy měly více pozitivní reakce, než ženy heterosexuální. Dle autorky je možné, že ženy z queer komunity nezastávají tolik „mužský pohled“ nebo možná díky tomu, že vyzkoušely alternativy, si vybírají jiný typ mužů. Přítomnost vaginálního krvácení nebo špinění je často spojovány s poklesem sexuálního chování. Davis a kol. (2002) zjistili, že líbání, dotýkání prsou a přijímání negenitálních doteků se během krvácení nebo špinění nijak výrazně neměnilo. 45 % žen uvedlo, že v rámci sexuálních aktivit se jejich partneři obvykle dotýkají jejich genitálií, což se však snížilo na 6 % během krvácení a na 10 % během špinění. Podobné procento žen uvedlo, že se obvykle dotýkají genitálií svého partnera během krvácení nebo špinění. Muži také uváděli, že se obvykle méně dotýkají genitálií své partnerky, ale nedochází ke změně v přijímání genitálních doteků pro ně samé. 40 % žen uvedlo, že obvykle mívaly orální sex, který poklesl na 4 % během špinění nebo na 0 % během krvácení. 42 % také uvedlo, že obvykle poskytují orální sex, který poklesl na 23 % během krvácení a na 35 % během špinění. 50 % žen a 68 % mužů uvedlo, že provozují vaginální styk. U žen se hlášený styk snížil na 7 % během krvácení a na 26 % během špinění. U mužů se hlášený

styk snížil na 19 % během krvácení a na 23 % během špinění. Na toto téma provedl výzkum i Allen a Goldberg (2009). Podle nich zhruba polovina žen uvedla, že mívají sex během menstruace a jedna třetina uvedla, že by ho nikdy mít nechtěly. Ženy, které jsou sexuálně aktivní během těchto dní, se nacházejí ve vážnějších vztazích a žádná z nich nevedla pojem znechucení.

Vysvětlením může být, že naše kultura tlačí na ženy, aby byly krásné, čisté a žádoucí. Ideální ženské tělo je také dokonalé tělo pro sexuální užitek, kdy krvácení během menstruace tuto dokonalost narušuje. Z toho důvodu se ženy snaží před muži menstruaci skrývat, aby jejich tělo neztratilo v očích mužů na dokonalosti. V partnerském vztahu se tyto dvě roviny nejspíše vzájemně prolínají (Denmark & Paludi, 2011). Ženy se vyhýbají sexuálními aktivitám během menstruace, často kvůli svým obavám, jak by ostatní reagovali na jejich menstruační krev. Ženy se mohou cítit neatraktivní během menstruace, protože menstruační cyklus ovlivňuje např. nadýmání nebo akné (Johnston-Robledo & Chrisler, 2011). Dalším důvodem mohou být i jejich obavy, že by pohlavní styk připadal jejich partnerovi jako „nechutný“ a nebyl by mu příjemný (Erchull, 2020). Na druhou stranu výzkum v USA a Británii zjistil, že tyto obavy jsou často oprávněné, a někteří muži očekávají od svých partnerek, že před nimi budou menstruaci a její důkazy skrývat (Laws, 1990). Přitom sex může mít často pozitivní vliv. Díky orgasmu dochází k uvolnění oxytocinu a ten může napomoci úlevě od křečí a bolestí (Johnston-Robledo & Chrisler, 2011).

### **3.4. Média a internet**

#### **Sociální sítě**

Sociální sítě mají velký potenciál ovlivnit růst naší společnosti směrem, kde nebudou žádná tabu.

V posledních letech dochází k stále většímu vzdoru vůči mainstreamovým tělesným ideálům (Gaybor, 2020). Na jedné straně žijeme v kultuře, která je posedlá krásou a dokonalostí ženského těla. Jsme přehlcováni informacemi z médií o nepřijatelnosti toho, jak vypadáme. Naše těla by měla být vydezinfikovaná, navoněná a bez jediného chloupku. Menstruace je podávána jako něco, co by mělo být stále „drženo pod pokličkou“ (Roberts & Waters, 2004). Na straně druhé se v posledních letech v médiích objevují lidé, kteří se

snaží otevírat diskuzi na toto téma. Tito lidé používají sítě k zpochybňování obecného vnímání ženského těla a jeho aspektů, menstruace nevyjímaje (Gaybor, 2020).

Díky snaze o ukončení menstruačního tajemí a získání možnosti o ní mluvit veřejně, se začaly objevovat nejrůznější strategie a perspektivy. Jedná se spíše o soubor myšlenek a aktů sebezkoumání, než ohraničené politické hnutí. Každopádně v online i offline prostoru roste povědomí veřejnosti o menstruaci a pomalu se „vynořuje ze skříně“. To značně přitáhlo pozornost a podpořilo rostoucí zájem veřejnosti, která se v posledních letech snaží prolomit toto tabu. Za použití nejrůznějších fotografií, videí, uměleckých kampaní, textů a příspěvků v prostředí sociálních médií, prosazují akceptaci menstrujícího těla a přijetí a pochopení menstruace jako normálního projevu tělesných funkcí. Mnoho z těchto příspěvků se objevuje na platformách sociálních médií, jako jsou blogy, Facebook, YouTube a Instagram. V rámci nich se objevil i „free bleeding“ (v překladu volné krvácení) aktivismus, který se poprvé stal virálním v roce 2015 (Gaybor, 2020).

Ve free bleeding aktivismu sehrála velkou roli Rupí Kaur. Ta zveřejnila na svůj instagramový profil fotografii, ve které leží obrácená zády na posteli, zcela oblečená a na jejích kalhotách i posteli je jasná červená prosakující skvrna krve. Kaur pořídila fotografii do školního projektu, který zkoumal menstruaci a zkušenosti, které ženy během ní prožívají. Instagram však tuto fotografii odstranil s tím, že narušuje komunitní pravidla. Kaur opět zveřejnila fotografii (kterou instagram opět smazal) a připojila k ní i nový text, v němž uvedla:

*„Děkuji, instagrame, že jsi mi poskytl přesnou odpověď, kterou má tento příspěvek kritizovat. Smazali jste fotografii zcela oblečené ženy, která v ničem neporušuje vaše pravidla.“ a „My menstruuje a oni nás vidí jako špinavé. Vyhledávající pozornost. Zvrácené. Přítěž. Jako kdyby byl tento proces méně přirozený, než dýchání.“*

Tento incident vnesl řadu reakcí a zpochybňování patriarchálních struktur, na kterých jsou vytvořena pravidla instagramové komunity. Příspěvek předsdílelo obrovské množství lidí. Instagram nakonec po odporu proti cenzuře obrázků znovu zveřejnil s tím, že byl odstraněn omylem (Forbes, 2015).

Kromě Rupí Kaur můžeme ještě zmínit např. aktivistku a umělkyni Ingrid Berthon-Moine. Ta pořídila serii fotek s ženami, které měli na rtech nanesenou menstruační krev jako rtěnku. K tomu uvádí, že koneckonců je to jenom modelčina krev, která byla pouze

uvnitř jejího těla a snad každý z nás se někdy říznul (např. jen o papír) do prstu a krev olíznul. Tak proč by v tom měl být nějaký rozdíl (Melnick, 2015)?

Existují další nejrůznější aktivisté a hnutí, která se snaží menstruaci zviditelnit za pomoci umění a protestů, a stejně tak se snaží archivovat a klasifikovat historické aspekty menstruace. V této oblasti působí (obzvláště v USA) i aktivisté zvaní menarchisti (nebo spíše menarchistky), kteří se soustředí na boj proti menstruačnímu tabu a na její normalizaci. Podle Melnicka (2015) jsou ale velmi nepopulární. Důležité je také zmínit, že většina těchto aktivistů jsou téměř vždy ženy ze západní společnosti. V České republice se téměř nevyskytují a pokud nějakí jsou, tak jen málo známí a viditelní.

Sociální sítě mohou sloužit k více účelům. Jednak jako pedagogický prostor sloužící k zaplnění mezer ve znalostech o menstruačním cyklu a menstruačním zdraví. Za druhé jako platforma k prolomení ticha kolem menstruace a zviditelnění tohoto tématu na veřejnosti. Za třetí jako nástroj pro budování pečující komunity. Sociální média se používají pro každodenní politiku těla (z angl. body politics). Tím, že uživatelé sdílejí své každodenní životní problémy a zkušenosti, jsou tyto považovány za relevantní, stávají se politickými a přispívají ke změně postoje, přesvědčení a hodnot v každodenním životě. Ovlivňují a mění to, jak společnost vnímá normalitu na fyzické úrovni (Gaybor, 2020).

## **Reklamy**

Právě reklamy velmi přispívají k tomu, že lidé, kteří nemenstruují, si mohou spojovat tento biologický fenomén se strachem, studem a znechucením (Melnick, 2015).

Reklamy na menstruační hygienické pomůcky byly do 80. let 20. století zakázány. Poté byly povoleny, ale pouze pod podmínkou, že nesmí být zobrazována skutečná krev nebo jiná červená tekutina (Bennetová, 2014). Ann Treneman na toto téma provedla výzkum, který je už z roku 1989. Analyzovala, jak reklamy na vložky a tampony uvádějí tyto věci, jako něco, za co je třeba se stydět. Často se může zdát, že se reklamy snaží tabu bourat otevřeným mluvením o menstruaci, na druhou stranu však často promují její utajování. K tomuto utajování slouží v reklamách určitá nepsaná pravidla: produkty nikdy nejsou ukazované na toaletách, v koupelnách nebo v místnostech, kde se normálně používají a skladňují, nikdy nejsou ukázané během nebo po používání a nikdy neukazují krev, dokonce jí ani nezmiňují (Kissling, 1996; Kissling 2002). Přestože tento výzkum proběhl

již před 30 lety, většina těchto pravidel se zachovala dodnes a reklamy na menstruační pomůcky se nijak razantně nepozměnily.

Jargusová (2014) uvádí: „*Tabuové zákazy, které byly vyvolány společenskou nevhodností, zapříčinily zmírnění zobrazovaných projevů menstruace. Téma menstruace se v literatuře často uvádí jako příklad dočasného tabu. Celý menstruační cyklus ve společenské konverzaci silně podléhá tabuovým zákazům.*“

Důkazem může být i její výzkum provedený v České republice. Analyzovala několik druhů reklam od různých firem a došla k těmto závěrům: Reklamy tabuizují **samotné krvácení a menstruační krev**. To nahrazují nejčastěji slovem tekutina nebo se neobjevuje vůbec. Pokud dochází k vizuální ukázce absorbce krve hygienickou pomůckou, mívá tato tekutina modrou barvu. Také se v reklamních videích nahrazuje samotný termín **menstruace**. Používají se pojmy jako „své dny“ nebo „dostat to“. Např. reklama na tampony O. b. pro comfort používá označení „dostat to“, které ještě umocňuje gesto odkazující ke spodní části těla, které je zakryto šátkem. Kromě toho jsou všechny zkoumané reklamy na dámské hygienické potřeby kratší, než 30 sekund, což je průměrná doba vysílání reklamního spotu (Jargusová, 2014). Postupem času začínají být reklamní videa méně tabuizovaná, u některých značek však tento koncept přetrvává.

V posledních letech přibývá nových pomůcek a s tím dochází i k otevírání tohoto tématu. Na internetu a sociálních sítích existuje a stále vzniká spousta videí propagujících pomůcky jako kalíšek nebo pratelné ekologické vložky. Poslední novinkou jsou menstruační kalhotky, které dnes už vyrábí několik firem. Do jejich propagace se zapojuje i řada influencerů s nejrůznějšími videi a návody. Přesto však mluvit o menstruaci v moderní západní civilizaci s sebou stále nese nádech tajemnosti, studu a tabu. Přitom v lidské historii žena byla vždy spojována hlavně s tělem, smyslností a plodností (Vojtová, 2018).



## 4 Menstruační tabu

**Tabu** je v literatuře definováno jako něco zakázaného, zapovězeného, nedotknutelného, ale i posvátného (Pala & Všianský 1994; Trávníček, 1952). Původně pochází od primitivních národů, z náboženských zákazů užívat jisté předměty nebo slova (Filipec, 1994).

### 4.1. Historické hledisko

Vývoj menstruačního tabu v různých částech světa probíhal odlišně, pod vlivem nejrozličnějších faktorů, jako jsou např. socioekonomická úroveň, kultura, náboženství, politické směry a další (Dostálková, 2022). Kromě těchto faktorů hraje také roli sociální struktura společnosti. Zatímco patriarchální společnost spojuje menstruaci spíše s odporem, matriarchální společnost ji chápe jako začátek dospělosti, s čímž mohou být spojovány rituály a oslavy (Procházková, 2004).

V lidské historii byly ovulační události poměrně vzácné. Většina žen reprodukčního věku strávila mnoho let těhotenstvím a kojením, což jsou stavy, které ovulaci potlačují. První menstruace se objevovala v pozdějším věku a čas pro možnost reprodukce byl významně kratší. V dnešní době je ovulace něco, co se objevuje každý měsíc, celkově tedy vychází asi 200 až 300 ovulačních epizod na jednu ženu. V minulosti pozdější začátek menarche, častější těhotenství, s ním spojená laktace a dřívější úmrtnost dramaticky snižovaly počet ovulací na možná několik málo desítek (Vojtová, 2018). První zmínky o menstruaci se objevují už od konce **starověku**, v době byzantské říše (Rist, 1965). Další záznamy pocházejí ze starověkého Egypta nebo Řecka a týkají se hlavně způsobů, jakými se ženy s menstruací v té době vypořádávaly. Používaly například tampony vyrobené z materiálů, které byly na daných místech k dispozici, jako např. papyrus, mořské houby, vlna nebo pouhá tráva. Postupně se později přešlo ke kusům látek nebo pláten (Bennetová, 2014).

Ve **středověku** byly poté v Evropě vynalezeny ochranné pásy nebo ochranné kalhotky, do kterých se vkládaly látkové vložky nebo hadříky. Ženy nosily mnoho spodniček, aby zakryly tuto velkou vrstvu hadříků a také aby krev nemohla prosáknout ven (Bennetová, 2014). V té době byl ve střední Evropě patrný výrazný vliv převažujícího náboženství, a to křesťanství, podle kterého je menstruace trest seslaný na ženy kvůli prvotnímu hříchu Evy (Dostálková, 2022). V této době bylo úkolem ženy pracovat v domácnosti, pečovat

o rodinu, manžela a rodit děti. Menstruace byla vnímána jako indikátor toho, že je žena v plodné fázi života, ale zároveň není těhotná. Sex během menstruace byl v této době zakázán. Byl považován za nezdravý, nepříjemný a dokonce nemorální. Také se věřilo, že narodí-li se dítě početé při periodě, bude postižené (Čadková, 2006).

To, jak ženy každý měsíc krvácejí, bylo záhadou ještě v **novověku**. Do 18. století bylo krvácení vysvětlováno pomocí Hippokratovy teorie tělesných šťáv, tělesné teploty a suchosti, kdy muž je horký a suchý a žena studená a vlhká. V ženském těle se tedy hromadí tekutina, které se musí tělo pravidelně zbavovat. Menstruace byla také chápána jako čištění, během kterého se vylučuje nadbytečná krev z těla. Objevil se i názor, že menstruace je „evakuace přebytečných šťáv, které jsou nepotřebné“, jelikož žena není oplozena. Tekutina tedy není potřebná k výživě plodu. Průlom v otázce původu krve nastal, když bylo zjištěno, že pochází z dělohy, nikoli z vaginy nebo děložního hrdla, jak se mnozí domnívali. Další zlom přišel v devatenáctém století se vznikem gynekologie (Lenderová et al, 2014). V roce 1827 byla objevena ženská vaječná buňka. Tím byl vyvrácen mýtus o muži samoploditeli, který říká, že mužské semeno je hotovým lidským zárodkem a v ženském těle se pouze vyvíjí. (Procházková, 2004).

Na začátku 20. století se změnilo vnímání pohlavního styku, který byl v této době podporován, jelikož se považoval za ozdravný a jeho odepření se vysvětlovalo pouze těhotenstvím, menstruací nebo šestinedělím (Lenderová et al, 2009). Další prolomení menstruačního tabu zapříčinila výroba ženských hygienických produktů a reklama na ně (Laws, 1990). Začátkem 20. století se pak začaly prodávat potřeby na jednorázové použití (Bennetová, 2014). Postupně se začaly propagovat nové technologie, díky kterým zvládla menstruace lépe zapadnout do normálního života. Na druhou stranu tyto nové technologie podporují ještě účinnější skrývání menstruační exkrece a dalších vedlejších účinků jako jsou bolest a nepohodlí (Laws, 1990). V době socialismu se na menstruaci nahlíželo z perspektivy medicínské, ale stále nebylo vhodné o ní veřejně mluvit. Pro edukaci mladých žen existovaly příručky. Ženy sice v této době již nabyly svých práv, stále však na ně byl kladen tlak starat se o domácnost. Zároveň se očekávalo, že budou chodit i do zaměstnání (Neumann, 1999). V 70. letech minulého století mělo v Americe velký podíl na zrušení menstruačního tabu tehdejší feministické hnutí (Melnick, 2015). Jeho vliv však do tehdy socialistické České republiky nedošel. V 90 letech medicínský náhled na menstruaci přetrvával. Menstruace už není tak velké tabu jako v minulosti, stále však přetrvává (Neumann, 1999).

Nyní je v západní kultuře menstruace stále více přijímána jako normální a vhodné téma pro veřejnou diskuzi. V posledních letech se objevuje mnoho nových firem, které se zaměřují na udržitelné menstruační pomůcky a snaží se otevírat a měnit konverzace, vedené na toto téma (Davidge, 2021).

V minulosti se objevovaly různé postoje vůči menstruaci, mnohé z nich negativní. Především však byla něčím, o čem není vhodné veřejně mluvit. Carla Pascoe (2007) uvádí: „*Jde o tu sílu ticha, která může být hlasitější než slova.*“

## **4.2. Vliv náboženství**

Na názory společnosti má neopomenutelný vliv i náboženství. V této kapitole se tedy pokusím stručně shrnout postoj těch nejvíce rozšířených.

### **Křesťanství**

V křesťanství se ženství tradičně ztotožňovalo buď s Pannou Marií, nebo s proradnou pokušitelkou Evou. Všechno, co na ženství nebylo (neudržitelně) panenské, čisté, bílé a nadpozemské jako Panna Marie, se stalo stínem – přirozený cyklus žen, krev, propojení s přírodními rytmy, ženská znalost cyklů Země i Měsíce, přirozená nespoutanost, mocná schopnost přinášet nový život. Všechno, co nebylo jako Marie, bylo náhle jen čarodějnické a často se stalo předmětem pronásledování (Bennetová, 2014). Ve východní ortodoxnější církvi je menstruace považována za nečistou. Přinášení obětí, dotýkání se svatých věcí jako bible nebo jiných náboženských ikon, je zakázané, stejně jako bytí s mužem. Západní křesťanství je v tomto méně extrémní. V některých případech se však shodují (Bhartiya, 2013).

### **Judaismus**

Tradiční židovské učení říká, že menstruace znamená nečistotu a že menstrující žena se musí oddělit na dobu sedmi dní, protože všechno, čeho se dotkne, bude nečisté, a stejně tak bude nečistý každý, kdo se dotkne jí. Ortodoxní židé požadují, aby sedmého dne, kdy menstruace ustane, vešla nečistá žena do rituální lázně mikve, v níž provede očistu (Bennetová, 2014). Ve starém zákoně židovské bible se píše, že pokud s touto ženou ulehne muž, bude považován za nečistého a na sedm dní bude vyloučen do izolace (Bhartiya, 2013).

## **Islám**

Korán stanovuje pouze jeden zákaz pro menstrující ženy a tím je abstinence od sexuálních aktivit. V některých interpretacích však došlo k rozšíření na separaci od rodiny nebo zákaz četby z koránu. V některých případech by ženy měly stejně jako v judaismu podstoupit očištnou rituální koupel (Bhartiya, 2013). V muslimské svaté knize se praví, že ženy jsou podřízeny mužům právě kvůli menstruaci (Bennetová, 2014).

## **Buddhismus**

Z buddhistického pohledu je menstruace přirozené vyměšování, které se v ženském těle opakuje každý měsíc. Nic víc by v tom nemělo být viděno. V praxi to ale ne vždy takto funguje. To díky vlivu hinduismu na buddhismus. Mnoho klášterů nepovoluje vstup ženám v období menstruace. Někteří buddhisté také věří, že krev přitahuje duchy, čímž menstrující žena ohrožuje sebe a své blízké (Bhartiya, 2013).

## **Hinduismus**

Hinduisté chápou menstrující ženy jako nečisté a jednají s nimi jako s nedotknutelnými, kteří tvoří nejnižší hinduistickou kastu (Bennetová, 2014). Hinduismus má jedny z nejtvrdějších pravidel. Žena, která zrovna menstruuje, by neměla vcházet do kuchyně, spát během dne, koupat se, mít pohlavní styk, dokonce ani mluvit nahlas. Ženy v tomto období nesmí vcházet do klášterů, před kterými mohou být i cedule s tímto zákazem (Bhartiya, 2013). Zároveň však hinduisté věří, že menstrující žena je pod vlivem Měsíce a mělo by se s ní zacházet s úctou (z patřičné vzdálenosti) a pečovat o ni. V hinduistickém Manuově zákoníku se doporučuje, aby byla menstrující žena na tři dny oddělena a aby na nikoho nepohlédla až do čtvrtého dne, kdy se má vykoupat. Ortodoxní hinduisty především znepokojuje dotyk nebo pohled menstrující ženy, o nichž se říká, že mohou pokazit jídlo nebo způsobit sražení mléka. Žena se nemá až do konce periody koupat a poté se má důkladně umýt, aby se tak stala opět dokonale čistou a zregenerovanou (Bennetová, 2014).

Všechna světová náboženství nařizují ženám v době menstruace nějaké restriktce či omezení. A nejortodoxnější věří, že ženy jsou během menstruace nečisté a v té době by neměly mít přístup k modlitbám nebo k návštěvám náboženských míst. Dokonce byla provedena studie, aby se ověřilo, zda je menstruační krev jedovatá. Není zcela jasné, co

vedlo představitele církví k takovému pohledu na menstruaci. Je však zřejmé, že měli na další vývoj tohoto tabu nemalý vliv (Bhartiya, 2013).

### 4.3. Teorie vysvětlující vznik menstruačního tabu

Podle Roberts a kol. (2002) existují minimálně dvě perspektivy, které nám mohou pomoci porozumět otázce původu menstruačního tabu. Mohli bychom je označit jako feministickou a evoluční. Kromě těchto dvou však v literatuře najdeme ještě další teorii a to psychoanalytickou.

#### Feministická teorie

Tuto teorii bych uvedla výrokem Glorie Steinem (1978), slavné americké feministky, novinářky a aktivistky minulého století: „*Co by se tedy stalo, kdyby náhle, magicky, muži mohli menstruuovat a ženy ne? Je jasné, že menstruace by se stala záviděníhodnou, mužskou událostí hodnou chvály. Muži by se chlubili tím, jak dlouho a jak moc.*“ Gloria Steinem společně s jinými zástupkyněmi feministických hnutí poukazují na patriarchát jako původce menstruačního tabu. V patriarchálních kulturách je podřízenost žen definována tím, co je odděluje nebo čím se liší od mužů. Tím, že muži jsou ti, kteří jsou u moci, jsou jejich těla chápána jako „normální“ a „dobrá“ a cokoliv, co se od nich odlišuje, je chápáno jako horší. Ženský reprodukční systém se liší od mužského. V důsledku toho se tělesné funkce spojené s tímto systémem (např. menstruace, laktace, porod) stávají symbolem ženské méněcennosti a odlišnosti. Díky tomu pak připomínky menstruace vedou ke sníženému vnímání kompetencí a sympatičnosti, fyzickému distancování a obecně zvýšené objektivaci žen (Roberts, 2002). Dle Landera (1988) však může jít i o medicínskou autoritu, která je základem celé kultury. Nejen, že mužské tělo je norma a ženské tělo je vnímáno jako defektní, ale je defektní až do takové míry, že potřebuje vlastní medicínskou odbornost – gynekologii – aby pečovala o jeho „unikátní poruchy“. Tím se oddaluje světu mužů.

Za zmínku stojí i jeden z dalších možných názorů, který Lander (1988) ve své práci zmiňuje, a to ten, že menstruace je pro muže více hroživá, než porod nebo laktace. Menstruuující žena totiž představuje svobodu a nezávislost od přítěží těhotenství a pečovatelsví o dítě, čímž představuje potenciální riziko tradičnímu světu mužů. Odtud pramení snaha pohlížet na menstruační cyklus jako na nástroj, který dokáže udržet ženy na

jejich místě. K tomu může sloužit také „zesměšňování“ samotné menstruace, která je součástí ženství, čímž dojde k posilování dominance mužů. Často ho mohou používat mladí chlapci, kteří se cítí nejistí a chtějí si upevnit svoje postavení (Erchul, 2020). Existují nejrůznější vtipy, které naráží na nečistotu během menstruace a označují ji za odpudivou (Dostálková, 2022). Kromě toho muži často ve vtipech označují menstruaci jako původce ženského hněvu, frustrace a celkové emocionality (Laws, 1990).

Podle Bennetové (2014) však samy feministické autorky často – ač možná nevědomky – přispívají k přetrvávání vládnoucích negativních názorů na menstruaci, a to především tím, že o tématu mlčí, radši než aby riskovaly, že budou mužům dodány další zbraně do sexistického arzenálu. Jednou z příčin může být možná také to, že si ženy nepřejí zdůrazňovat menstruaci proto, aby nebyl podporován názor, že kvůli hormonálním výkyvům při menstruaci v plodném věku jsou ženy nepředvídatelné a podávají proměnlivý výkon, a tudíž nesmí být obsazovány do vysoce odpovědných pozic nebo náročných míst.

## **Evoluční teorie**

Evoluční teorie říká, že lidské bytosti jsou znepokojeny tím, co jim připomíná jejich stvoření a tělesnou podstatu, protože jim to evokuje jejich původní zvířecí povahu a zranitelnost, která může vést až ke smrti. Lidé jsou proto často vůči svému tělu a tělesným funkcím ambivalentní (Roberts et al, 2002). Podle Landera (1988) je také to, jak dnešní ženy menstrují, naprosto anomální a z evolučního hlediska na to možná nejsme zvyklí.

Kolod (2010) uvádí ještě jednu hypotézu vycházející z evoluční biologie. Ta se týká duální/dvojí sexuality, kterou ženy nevědomě využívají proti mužům. Ženy mají ve skutečnosti každý měsíc „sezónu“, ve které jsou plodné. Sexuální zájem se však vyskytuje i během neplodných období cyklu, což by se dalo označit jako „dvojí sexualita“. Vzhledem k tomu, že si ženy jsou schopny užít sex po celou dobu svého menstruačního cyklu, ať už jsou plodné, nebo nejsou, skutečnost, že ženská sexualita se může během těchto dvou fází lišit, je snadné přehlédnout. Nicméně menstruační cyklus, plodnost, sexualita a reprodukce jsou zjevně propojeny a vzájemně závislé. Hypotéza „duální sexuality“ ukazuje, že když jsou ženy plodné, jsou přitahovány partnerem, který je vnímán jako nositel vynikajících genů, které zajistí orgasmus a sexuální uspokojení, ale není vnímán jako dlouhodobá investice. Během luteální fáze jsou ženy přitahovány dlouhodobě

angažovanými partnery, kteří poskytují intimitu, investice a podporu pro potomky. Pro druhé pohlaví může být nepříjemné a matoucí si uvědomit, že hormony ovlivňují ženy způsobem, o kterém nevědí.

### **Psychoanalytická teorie**

**Freudovým** dědictvím, ač možná nezamýšleným, ovlivňujícím další psychologické teorie, je předpoklad, že ženy trpí závistí penisu. Díky tomu se může objevit dysmenorea, jako reakce na nevědomou vzpuru proti své feminní roli. Dle Helene **Deutsch**, první ženy Freudova kruhu, menstruace pro ženy znamená kastraci (Lander, 1988). Společně s dalšími slavnými psychoanalytičkami, jako Karen **Horney**, Melanie **Klein** a Mary **Langer** také představila teorii, kdy v protikladu k ženské závistí penisu, muži závidí ženám sílu jejich těla, možnost reprodukce nového života a tím i menstruační cyklus (López-Corvo, 2009).

Za vysvětlení vzniku menstruačního tabu můžeme považovat i teorii Carla Gustava **Junga**. Popisuje stín jako naši temnou stránku, pro kterou je typické to, co považujeme za méněcenné, necivilizované nebo živočišné. Jsou to vlastnosti, které se ego snaží skrýt před druhými. Je něčím, čím žádný člověk vědomě nechce být – něco nezkrotného a nesocializovaného. Stín se dá také popsat jako „konflikt mezi bílým mentálním vědomím a temně červeným, krvavým já“. Bennetová zde vidí jasnou souvislost s menstruační fází. Analytická teorie pracuje také s archetypy. S menstruací je spojován archetyp čarodějnice, který ženy v této době nejvíce ztělesňují. Jsou nejvíce intuitivní, inspirované a tvořivé (Bennetová, 2014).

Někteří autoři (Lander 1998; Kerkham 2003; Kolod, 2010) však přičítají právě psychoanalýze aslepoň částečný podíl na tabuizaci menstruace. Její myšlenky se sice objevily v určitém psychosociálním kontextu a byly ovlivněny sexismem, který byl nedílnou součástí atmosféry té doby, přesto tyto teorie byly pro ženy stigmatizující a byly používány k držení žen v podřadném a podřízeném postavení (Kolod, 2010).

## **4.4. Menstruační tabu v současnosti**

V dnešní společnosti je menstruace hlavně tématem lékařským a gynekologickým. Nečistota, na kterou se dříve soustředilo náboženství, přetrvává, ale je spojována spíše s hygienou. Po ženách je vyžadováno, aby používaly intimní přípravky a parfemované

hygienické pomůcky, které dokáží menstruaci dokonale zamaskovat. Také se od žen očekává, že na sobě nedají nic znát (Dostálková, 2022).

Z mnoha aktuálních výzkumů vyplývá, že muži i celá společnost se stále cítí velmi nekomfortně, pokud se nachází v situaci, kde jsou konfrontováni s „ženskými záležitostmi“ a stále vidí menstruaci jako tabu, které se sice postupně mění a už není tak velké jako dříve, stále však přetrvává (Dostálková, 2022; Jargusová, 2014; Melnick, 2015; Peranovic & Bentley, 2016; Roberts et al., 2002).

Mezi ně můžeme zařadit výzkum Robertse a kol. (2002), ve kterém byly participanty hodnoceny ženy na přijímacím řízení. Ženám při pohovoru z kabelky omylem vypadl buď tampon nebo sponka do vlasů. Výsledky ukazují, že participanti hodnotili ženu, které vypadl tampon jako méně schopnou a sympatickou a byla celkově hůře evaluována po stránce fyzické i psychické, než druhá žena, které vypadla sponka, což je předmět, který by mohl být považován za stejně feminní. Dokonce během čekání na druhou fázi experimentu si participanti od první zmíněné ženy udržovali větší odstup a sedali si od ní dále. Tento efekt byl pozorován bez rozdílu na pohlaví participantů. Participanti, kteří byli méně zaměřeni na genderové stereotypy rolí, vykazovali menší ovlivnění přítomností ženské hygienické pomůcky. To naznačuje, že genderová schematičnost může za určitých podmínek hrát důležitou roli v objektivaci žen. Zatímco vysoce genderově stereotypní jedinci reagují při poukázání na ženskou fyzickou podstatu negativně, ti, kteří jsou nediferencovaní nebo androgynní, ne. Autoři tohoto výzkumu se však domnívají, že díky odlišným reakcím participantů na tampon a sponku (která je považována za stejně feminní objekt), nejde jen o připomínku ženskosti, která by způsobila tyto výsledky.

V dalším výzkumu vysokoškolští studenti z USA a Mexika popisovali menstrující ženy jako „popudlivé“ a „náladové“ a ženu v menopauze jako „starou“ a „nedůtklivou“. Participanti použili pozitivní slova pouze ve vztahu k jiným fázím, ne však k menstruaci. Tam se objevovaly pouze pojmy negativní (Marván et al., 2008).

V roce 2016 byl proveden výzkum také na australských respondentech. Ti se lišili v otevřenosti k diskusi o menstruaci od zcela otevřených až po respondenty, pro které byla menstruace nekompromisně tabu a odmítali se do diskuze zapojit. Na jedné straně někteří komunikovali způsobem, který byl otevřený, věcný a upřímný. Cítili se pohodlně, když mluvili o menstruaci a souvisejících tématech, ale zároveň uznávali, že jejich otevřenost by mohla ostatní zneklidnit. Naproti tomu se zdálo, že zmínka o menstruaci je jiným



respondentům nepříjemná, zvláště když byla diskuze příliš popisná nebo „grafická“ (Peranovic & Bentley, 2016).

Jeden z mála českých výzkumů provedla Kovaříková (2010). Zjistila, že pro 60 % mužů je menstruace jenom ženskou záležitostí a pouze 30 % mužů ji považuje za zajímavé téma.

Jedním z ukazatelů, že menstruační tabu stále přetrvává, jsou **eufemismy**, které se v konverzacích hojně vyskytují. Mluvit o menstruaci je pro většinu lidí stále nepříjemné. V běžném životě se však občas vyskytují momenty, kdy je to nutné. Z toho důvodu potom vznikají nejrůznější strategie a eufemismy pro nepřímé a „slušné“ označení, které nikoho nepopudí (Bhartia, 2013). Z výzkumu Dostálkové (2022) vyplývá, že nejčastějšími označeními pro menstruaci v češtině je „dostat to“ a „mít to“. Mezi dalšími označeními se nejčastěji opakovaly „krámy“ a až na 3. místě „menstruace“. Následovaly eufemismy jako „návštěva“, „přijela teta“, „teta Irma“, „menses“, „jahodový týden“ nebo „jahůdky“ a „rudá armáda“. Kromě toho Dostálková také objevila rozdíly v pojmenování z hlediska generací. Pro generaci Z je nejtýpější pojmenování „krámy“, pro generaci Y „dostat to“/„mít to“ a v generaci X se nejčastěji používá označení „menstruace“. Muži během konverzace upravují výběr konkrétního pojmenování podle sociální situace, podle kontextu i v závislosti na diskurzu. S přáteli na pivu je pro ně tak přirozené použít eufemismus „krámy“, ale například u doktora vnímají jako správné zvolit formální pojmenování „menstruace“.

Dle výzkumů probíhá u mužů **konverzace** týkající se menstruace nejčastěji s jejich partnerkami a v některých případech i se členy rodiny nebo s přáteli ženského pohlaví. Konverzace mezi muži se na toto téma vyskytuje ojediněle (Allen et al., 2010; Peranovic & Bentley, 2016).

Podle Dostálkové (2022) komunikace s přáteli, tedy mezi muži, v hlubší rovině také neprobíhá.

Laws (1990) uvádí: „*Není pochyb o tom, že menstruace je symbol ženství. To, jak se s ní společnost vypořádává, může odhalit hodně o tom, jaký pohled má společnost na ženy*“. Pokud by menstruace byla diskutována otevřeněji, pro dívky a ženy by mohlo být jednodušší vnímat její pozitivní aspekty (Johnston-Robledo & Chrisler, 2011). Aby k tomuto mohlo dojít, musí nastat změna ve vnímání studu a zahanbení, ne však v rovině jednotlivce, ale v celé společnosti. Ta musí překonat znechucení zakořeněné v představě

být ženou (Melnick, 2015). Podle Bennetové (2014) je však i na ženách, aby pomohly mužům a chlapcům lépe porozumět menstruaci tím, že o ní budou otevřeně mluvit a pomohou tak překonat případné nepochopení nebo strach z ženského cyklu.

## 5 Mužský postoj k menstruaci

Postojů k menstruaci může být celá řada. Z výzkumů vyplývá, že se můžou různě prolínat a v průběhu života měnit (Allen et al, 2010). Také jednotlivé generace se mezi sebou liší. Z výzkumu Dostálkové (2022) vyplývá, že v nejstarší generaci bylo nejvíce respondentů, kteří uvedli, že je jim téma nepříjemné, ale zároveň i nejvíce z nich uvedlo, že vnímají téma jako přirozené. Mladší generace uváděly nejvíce neutrální postoje. Celkově se v postojích objevuje polarita. Peranovic a Bentley (2016) však tvrdí, že většinou převládají postoje pozitivní.

Dle perspektivy životního běhu je důležité se účastnit genderového socializačního procesu v čase, kdy se vyvíjí z jedné životní fáze k druhé. Vědomosti i postoje dětí se postupně mění s tím, jak jsou vystavovány různým kulturním změnám a očekáváním, obzvláště pokud se týkají sexuality (Fingerson, 2005).

Obecně však zastávají negativní postoje více muži než ženy. Konkrétně na vzorku z USA se muži spíše přikláněli k tomu, že menstruace by měla být tajena (Marván et al., 2006).

Otázkou zůstává, zda by se měli menstruací zabývat a pokud ano, jaká je jejich **role** v rámci menstruace. Mohlo by se zdát, že muži nemají s menstruací nic společného. Menstruace však zasahuje nějakým způsobem do života všech mužů, ať už díky dcerám, matkám, sestrám, partnerkám nebo jakýmkoliv ženám, se kterými se během života setkávají. Ne všichni zástupci mužského pohlaví se menstruace straní a vyhýbají se jí. Mnoho mužů v této záležitosti přebírá aktivní roli, a to v rámci svých nejdůležitějších vztahů. Respondenti se aktivně podíleli na zvládnání menstruace různými způsoby, jako je například poskytování emocionální nebo praktické podpory. Emoční podporu poskytují formou možnosti svěřit se, popovídat si nebo projevením starosti a kontrolou, zda je vše v rámci možností v pořádku. Praktická podpora se může projevat jako nakoupení menstruačních hygienických pomůcek nebo plnění nahřívacích lahví teplou vodou. Muži se také často mohou cítit frustrovaně a bezmocně poté, co jsou svědky bolesti, kterou jejich milované někdy trpí. Mohou cítit povinnost nebo i touhu nějakým způsobem pomoci a ulevit ženě od nepříjemných pocitů. Kromě toho menstruace také výrazně zasahuje muže v rovině sexuálního života (Peranovic & Bentley, 2016).

Nejčastějšími postoji a přístupy k menstruaci jsou:

### **Otevřenost a normalizace**

Muži s tímto postojem považují menstruaci za normální, přirozenou součást života, nezbytnou pro reprodukci. Popisují ji jako „not a big deal“. Nemají potřebu se jí vyhýbat v konverzaci a zvládají o ní otevřeně mluvit. Avšak uvědomují si, že jsou v tomto odlišní od ostatních mužů, kterým to může být nepříjemné. Považují se v tomto ohledu za více vyspělé, než muži s jinými postoji. Také kritizují sociální systém za stigmatizaci menstruace (Allen et al., 2010; Peranovic & Bentley, 2016).

### **Respekt, sympatie a empatie**

Díky osobním zkušenostem s menstrujícími ženami se objevuje u části mužů soucit, pochopení a empatie. Tyto postoje vznikají převážně u mužů, kteří jsou ve vztahu a menstruaci zažívají se svými partnerkami (Allen et al., 2010). Prožívají empatii k ženským bolestem a k nepohodlí spojenému s menstruací. Vidí, jak ženy trpí a cítí potřebu jim pomoci. Často to však není v jejich silách a to může vést k pocitům frustrace. Někteří muži také chápou menstruaci jako politický a ekonomický problém. Přijde jim nefér, že ženy musí platit za menstruační hygienické pomůcky a myslí si, že by měli být poskytované zdarma (Peranovic & Bentley, 2016).

### **Zvědavost a fascinace**

Na druhou stranu se u mužů objevuje zvědavost, někdy až fascinace celým tímto procesem. Zajímá je např. jaké to je, jak moc menstruace může bolet... Část mužů vidí menstruaci jako mysteriózní pozitivní aspekt ženství, díky čemuž dokáže vzniknout nový život. Pro některé z nich vede pochopení unikátní role menstruace v životním cyklu ke zvýšení jejich respektu vůči ženám. Může se objevit i obdiv, jak to ženy celé mohou zvládat (Allen et al., 2010).

## **Znevýhodnění**

Ženy se mohou cítit jako silnější, protože menstruace je zážitek, který mohou skutečně poznat jen ony. Muži vědí, že nikdy nemohou úplně pochopit menstruaci a mohou mít pocit znevýhodnění, když se toto téma objeví (Allen et al., 2010). Menstruace může být zdrojem pýchy a muži si uvědomují, že ženy tím mají větší vliv a sílu v sociálních interakcích. Ve výzkumech se vyskytly i případy, kde ženy, nebo spíše adolescentky, „trýznily“ muže ve svém okolí tím, že neustále nadhazovaly téma menstruace a bavily se, když byli muži/chlapci v rozpacích. Ti to většinou řešili tím, že takové setkání opustili (Fingerson, 2005).

## **Nezájem, distanc, odstup**

Někteří muži mohou zastávat postoj, že menstruace je problém žen, ne mužů a celkově se od ní distancují. Chlapci ani muži by se neměli zatěžovat s pochopením celé této záležitosti. A oproti mužům, kteří pociťují v této oblasti zvědavost, existují i tací, kteří si explicitně přejí se tomuto tématu zcela vyhnout (Allen et al., 2010). Odmítají diskutovat či sdělovat nějaké detaily, nechtějí být do konverzace na takové téma ani nijak zapojeni. Vyhnout se jí je pro ně nejlepší řešení. (Peranovic & Bentley, 2016). Je to pro ně výhradně ženská záležitost a cítí se okolo ní nekomfortně a trapně (Erchnull, 2020).

## **Porucha**

Tito muži nahlízejí na menstruaci jako na něco, co je třeba řešit pouze pokud nastane nějaký problém. Vidí ji jako poruchu organismu. I když si můžou uvědomovat, že tomu tak není, mají k ní takový postoj. Sostředí se pouze na symptomy, které periodu provází, jako jsou bolesti, únava a další (Dostálková, 2022).

## **Znechucení**

Znechucení se týká hlavně menstruačního výtoku/krve. Podle Melnicka (2015) je hlavním problémem, že se nevyklučuje jako krev způsobená zraněním, ale spíše jako exkrece provozovaná na toaletách. Tato tekutina je však vylučovaná bez možnosti kontroly. Přestože většinou přichází pravidelně v přibližně 28 denním cyklu, není ani výjimkou, že další cyklus může začít nečekaně a kdekoliv. Může pošpinit oblečení a vsáknout se do něj, nebo se přes něj dostat na nějaký veřejný nábytek určený k sezení, nebo na toaletní prkénko. Odtud se může dostat do kontaktu s ostatními lidmi. Tato nepředvídatelnost zvyšuje znechucení a snahu lidí držet se od menstruace a momentálně

menstruujících co nejdál. Tento přístup ovlivňuje vše, co obklopuje fenomén menstruace. To potvrzuje i výzkum Sophie Laws (1990), která zjistila, že muži považují menstruační krev za „špinavější“ a více odpudivou, než „normální“ krev.

### **Problém, zátěž**

Někteří muži vidí ženy v tomto období jako bezdůvodně náročné bytosti, které musí tolerovat (Allen et al., 2010). Kromě toho jim mohou připadat jako nestabilní, obtížné, protivné, přecitlivělé, hysterické a mohou se objevovat i komentáře a „rádoby vtipné“ poznámky namířené proti ženám. Některým mužům může menstruace připadat jako příčina konfliktů. Žít a pracovat s menstrující osobou vidí jako nepředvídatelné, nejisté a riskantní. Menstruace je pro ně nepříjemnost, která zasahuje do jejich života prostřednictvím symptomů a omezení, které je v partnerském vztahu ovlivňují. Což může mít na tyto vztahy dost často negativní vliv (Peranovic & Bentley, 2016).

### **Sexismus a opovrhování**

Podle Erchull (2020) jsou negativní postoje k menstruaci a celkové pohlížení na ženy jako podřadné, spojovány právě se sexistickými ideologiemi. Sexistický postoj není tak častý, avšak může se vyskytnout. Tito muži ženami celkově opovrhují, zesměšňují je, ponižují, připadají jim méněcenné a s nimi i celá menstruace. Takové názory se však vyskytují ojediněle a jsou viděny spíše jako výjimka (Peranovic & Bentley, 2016).

## VÝZKUMNÁ ČÁST

## 6 Výzkumný problém

Přestože žijeme ve 21. století a o spoustě témat se s postupem času začíná mluvit více otevřeně, téma menstruace je v naší společnosti stále velké tabu. Je spojená se studem, úzkostí, znechucením a znečištěním, což má velký dopad na menstrující osoby, které mohou být viděny jako něco, co v sobě tuto špínu inkubuje (Melnick, 2015). Protože ženské vnímání a jejich edukace a vztah k periodě jsou už vcelku prostudované, rozhodla jsem se soustředit převážně na muže, jejichž postoje a názory nejsou tak dobře zmapované. Výzkumy, které se zabývají pohledem mužů, nejsou moc aktuální a skoro všechny pochází ze zahraničí, nejčastěji z USA. Některé výzkumy na toto téma jsou už z let 1980 – 2000. Také není moc výzkumů, ve kterých by participovali muži mladší dospělosti. Proto jsem se rozhodla věnovat právě jejich pohledu.

Práce slouží k popsání problematiky menstruace s důrazem na její tabuizaci a způsob jakým ovlivňuje muže, dále její význam, postoj mužů k menstruaci i k menstrujícím a celkovou souvislostí s dalšími aspekty jejich života.

Z teoretické části také vyplývá, že edukace chlapců na téma menstruace není ideální. Nedostatečné vzdělání a informovanost mužů ohledně menstruace však může přispět k negativním postojům.

*„Z důvodu nedostatku informací o ženském cyklu muži často následují stereotypy, které o menstruaci panují a stávají se zároveň důležitými aktéry šíření stereotypů samotných“ (Dostálková, 2022).*

Jedním z typických stereotypů může být spojování periody se špatnou náladou, podrážděností a precitlivělostí. Ačkoli během menstruačního cyklu dochází k hormonálním změnám, je jejich vliv na ženy individuální. Špatná nálada nemusí vždy souviset pouze s menstruací, ale může být reakcí na danou sociální situaci nebo událost. Dle Dostálkové (2022) je však zřejmé, že stereotyp spojující špatnou náladu a menstruaci je velmi rozšířený. Kromě tohoto stereotypu objevuje také nepravdivé přesvědčení, že ženy během těchto dní nesmí navštěvovat bazén. Dalšími mýty, kterým někteří muži v dětství věřili (a někteří možná stále věří) se týkají toho, jak často ženy menstrují, jídla a pití, které mohou během této doby konzumovat, odkud se bere menstruační tekutina a jak velké množství jí je (Erchull, 2020). Podobné poznatky o malých a nepřesných znalostech o menstruaci byly od té doby nalezeny ve více studiích. Středoškolští studenti ve



Spojených státech byli v jedné studii popsáni jako „napůl znalí“ menstruace, kdy pojem znali, ale nebyli si jisti detaily, jako jsou rozdíly mezi vložkami a tampony nebo uváděli, že PMS znamená spíše „postmenstruační syndrom“ namísto premenstruační syndromu (Fingerson, 2005).

Primárními zdroji vědomostí týkajících se sexuality u mladých lidí jsou rodiče, vrstevníci, škola a dost často i nějaké neformální zdroje, jako jsou média a sociální sítě. V případě menstruace dostávají dívky více edukace. Nedostatek pozornosti k tomu, jak se chlapci dozví o menstruaci, má důsledky pro jejich porozumění procesu reprodukce, postoj k menstruaci a může mít vliv i na jejich intimní vztahy. Existují ale i případy mužů, které nikdy nikdo na toto téma needukoval a museli na to „přijít sami“ díky seskládání informací, které měli k dispozici (Allen et al., 2010; Erchull 2020). Tyto informace občas doplnili kamarádi, či nějaké magazíny (Peranovic & Bentley, 2016). Mnoho z nich se však setká s realitou menstruace až v pozdějším věku od sexuálních partnerů (Erchull, 2020).

Mnoho z mužů touží po tom pochopit a podpořit ženy, ale cítí se nedostatečně připraveni. Objevují se však i tací muži, kteří zastávají názor, že menstruace je ženská záležitost a nechtějí s ní mít nic společného. Informace na toto téma považují za zbytečné (Peranovic & Bentley, 2016).

Je tedy zřejmé, že existuje souvislost mezi menstruačním tabu a nedostatkem vědomostí, zapříčiněným zřejmě špatnou edukací. Tato souvislost se obzvláště ukazuje u mužů. Výzkumná část si klade za cíl ověřit tyto souvislosti a nalézt konkrétní problematická místa.

## 7 Cíle a výzkumné otázky

**Cílem výzkumu** bylo prozkoumat, jakým způsobem muži vnímají menstruaci, menstruační tabu a roli, kterou si v rámci ní připisují. Dále bylo cílem přiblížit a popsat, jakým způsobem probíhá komunikace na toto téma a kde se s menstruací nejčastěji setkávají.

Byly stanoveny tři základní **výzkumné otázky**:

1. Jaký mají muži postoj k menstruaci a menstruuujícím ženám?
2. Jak a kde probíhá komunikace na téma menstruace?
3. Jakým způsobem vnímají muži svou roli v tématu menstruace?

Kromě hlavních výzkumných otázek bylo záměrem také poskytnout sondu do školního vzdělávání o menstruaci a znalostí mužů tohoto tématu dále zmapovat, jak muži vnímají vlastní úlohu v rámci menstruačního cyklu.

Toto téma může být pro participanty náročné, obtížně uchopitelné a slovy hůře popsatelné. Z tohoto důvodu byl zvolen **kvalitativní přístup** výzkumu, díky kterému je možné získat přístup k hlubším a vhodnějším datům pro tento výzkum, než nabízí výzkum kvantitativní. Za účelem naplnění výzkumného cíle, byla jako výzkumná strategie zvolena **tematická analýza**.

## 8 Metodologický rámec výzkumu

### 8.1. Typ výzkumu

Pro tuto práci byl zvolen **Kvalitativní výzkum**. Jako takový je označován jakýkoli výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických metod nebo jiných způsobů kvantifikace. Mnoho autorů však nesouhlasí s tímto vymezením, protože podle nich jedinečnost kvalitativního výzkumu nespočívá pouze v absenci čísel. Potíž je v tom, že kvalitativní výzkum je široké označení pro rozdílné přístupy (Hendl, 2005). Podle Ferjenčika (2015) je kvalitativní výzkum ve své povaze orientovaný holisticky. Člověk, skupina, či nějaká událost jsou zkoumány podle možností v celé své šíři a všech možných rozměrech. Navíc je aspirací pochopit všechny tyto rozměry integrovaně v jejich vzájemných souvislostech a návaznostech. Miovský (2006) charakterizuje kvalitativní přístup jako takový, který pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod. Tím se stává jedinečným a neopakovatelným, souvisí s kontextuálností, kdy je například množství psychologických fenoménů vázáno pouze na určitý kontext, např. konstelaci osobnostních vlastností, podmínky místa a času. Důležitá je i reflexivita výzkumníka, který se při aplikaci výzkumu přímo či nepřímo spolupodílí na procesech, které zkoumá.

V typickém případě kvalitativní výzkumník vybírá na začátku výzkumu téma a určí základní výzkumné otázky. Otázky může modifikovat nebo doplňovat v průběhu výzkumu, během sběru a analýzy dat. V průběhu výzkumu nevznikají pouze výzkumné otázky, ale také hypotézy i nová rozhodnutí, jak modifikovat zvolený výzkumný plán a pokračovat při sběru dat i jejich analýze. Výzkumník vyhledává a analyzuje jakékoliv informace, které přispívají k osvětlení výzkumných otázek, provádí deduktivní a induktivní závěry. Sběr dat a jejich analýza v kvalitativním výzkumu probíhají v delším časovém intervalu, výzkumný proces má longitudinální charakter. Výzkumník vybírá na základě svých úvah místa pozorování nebo jedince, které dále sleduje v různých časových okamžicích. Analýza dat a jejich sběr probíhají současně. Výzkumník sbírá data, provede jejich analýzu a podle výsledků se rozhodne, která data potřebuje, a začne znovu se sběrem dat a jejich analýzou. Během těchto cyklů výzkumník své domněnky a závěry přezkoumává. Zpráva o kvalitativním výzkumu obsahuje podrobný popis místa zkoumání, rozsáhlé citace

z rozhovorů a poznámek, jež si výzkumník dělal při práci v terénu. Výzkumník může navrhnout teorii o fenoménu, který pozoroval (Hendl, 2005).

## 8.2. Metody tvorby dat

Sběr dat byl zajištěn technikou **polostrukturovaného rozhovoru a pozorování**. Rozhovor představuje zprostředkovaný a vysoce interaktivní proces získávání dat. V této formě rozhovoru má ten, kdo ho vede, předem připravený seznam otázek. Způsob a forma odpovědí na ně zůstává nadále víceméně volná. Respondent si sám může vybrat styl odpovědi. Výhodou je pružnost a možnost improvizace (Ferjenčík, 2015). S každým respondentem byl proveden jednorázový rozhovor, podle předem připraveného schématu, s okruhy otázek vztahujícími se k cílům projektu. Pozorování je pravděpodobně jednou z nejtěžších metod sběru dat v kvalitativním výzkumu. V literatuře najdeme několik variant pozorování, avšak základním typem je zúčastněné pozorování (Šed'ová & Švaříček, 2013).

Protokol rozhovoru byl doplněn o otázky **demografické**, s rozšiřujícími údaji o respondentech. Byl zjišťován věk, stupeň dosaženého vzdělání, oblast zaměstnání nebo studia a náboženské vyznání. Dále byly zařazeny otázky **doplňující**, týkající se toho, zda je účastník nyní ve vztahu, případně někdy už ve vztahu byl, zda má děti, či vyrůstal v domácnosti s ženským zastoupením.

Rozhovory byly se souhlasem respondentů nahrávány na diktafonové zařízení. V průběhu rozhovoru jsem si také dělala případné poznámky. Rozhovory byly následně přepsány **doslovnou transkripcí**. Části rozhovorů, které se netýkaly tématu a byly pro výzkum nepodstatné, byly během přepisu odstraněny.

## 8.3. Průběh výzkumu

Výzkum probíhal od října 2022 do ledna 2023. U sběru dat jsem se držela výše zmíněných teoretických hledisek. Rozhovory byly vedeny „face to face“ v bezpečném, klidném prostředí. Před samotným započítím rozhovoru byly participanté seznámeni s tématem práce, s okolnostmi dalšího využití dat, s průběhem rozhovoru a jednotlivými kroky. Poté proběhl samotný rozhovor, v němž byly zahrnuty otázky demografické a otázky zjišťující vnímání menstruace a věcí s ní spojených. Otázky byly dle potřeby

upravovány či doplňovány. Po skončení rozhovoru proběhla s participanty krátká reflexe. Celé interview trvalo od 25 do 40 minut v závislosti na potřebách daného muže.

#### 8.4. Metody zpracování a analýzy dat

Pro vlastní analýzu polostrukturovaných rozhovorů byla využita východiska tzv. **tematické analýzy**. Tematická analýza je metoda sloužící k identifikaci, analýze a reportování vzorců uvnitř dat. Lze ji aplikovat napříč teoretickými a epistemologickými přístupy. Díky své teoretické svobodě je flexibilním a užitečným výzkumným nástrojem, který poskytuje bohaté a detailní údaje. Tematická analýza se dá charakterizovat jako metoda sloužící k identifikace vzorů a témat v datech. Je typem induktivní analýzy kvalitativních dat, ve které je možné zapojit různé analytické techniky (Braun & Clarke, 2006) a částečně v sobě obsahuje všechna teoretická východiska jako zakotvenou teorii, pozitivismus, interpretativismus a fenomenologii v jednom metodologickém schématu (Guest et al., 2012).

Proces tematické analýzy probíhá v několika fázích. První fází je **seznámení se s údaji**, tam spadá přepis dat, mnohonásobné čtení dat, zapisování prvotních nápadů. Druhou fází je **generování počátečních kódů**. V této části dochází ke kódování zajímavých vlastností dat systematickým způsobem, napříč celým datovým souborem, shromažďujícím data relevantní pro každý kód. Třetí fází je **hledání témat**. V té se skládají kódy do potenciálních témat a shromažďují se relevantní data pro každé potenciální téma. Ve čtvrté fází jde o **kontrolu témat**, zda témata fungují ve vztahu ke kódovaným úryvkům a celému souboru dat. Pátou fází je **definice a pojmenování témat**. Zde se dělá průběžná analýza pro upřesnění specifik každého tématu a celkového příběhu. Generuje jasné definice a názvy pro každé téma. Poslední fází je **vypracování zprávy**, poslední příležitost k analýze. Vybírají se živé, působivé extrakty příkladů, dělá se závěrečná analýza vybraných extraktů, vztahujících se zpět k výzkumné otázce a literatuře. Následuje vypracování odborné zprávy o analýze (Braun & Clarke, 2006).

#### 8.5. Etické aspekty výzkumu

Participantů byli informováni o cíli a průběhu výzkumu a jeho podmínkách. Před rozhovorem bylo zdůrazněno použití diktafonového zařízení a zachování anonymity. Participantů byli také seznámeni s možností rozhovor v jeho průběhu kdykoliv ukončit

a odstoupit nebo neodpovídat na příliš citlivé otázky. Od všech účastníků výzkumu jsem dostala informovaný souhlas s danými podmínkami a souhlas s nahráváním. Po písemné transkripci rozhovorů byly všechny nahrávky vymazány. Jména participantů byla změněna za účelem zachování větší anonymity. Výzkum byl proveden v souladu s platným zákonem o ochraně osobních údajů (zákon č. 101/2000 Sb.).

## 9 Výzkumný soubor

Participantů byli vybíráni pomocí **záměrného výběru**, kdy jsou účastníci cíleně vyhledáváni podle jejich určitých vlastností, a **samosběru**, kdy se účastníci sami aktivně a dobrovolně přihlásí do výzkumu. Tyto techniky jsou typické pro kvalitativní typ výzkumu, avšak nezaručují reprezentativní výběr vzorku populace (Miovský, 2006). Pro oslovení vhodných respondentů jsem využila i sociální síť. Za účast ve výzkumu nebyla přislíbena žádná finanční odměna. Respondenti tak byli motivováni primárně potřebou sdílet svoji zkušenost.

Vliv na to, jak muži vnímají menstruaci, může být ovlivněn celou řadou faktorů, jako je věk, sexuální orientace, vztahové zkušenosti, náboženská příslušnost a další. Výzkum si neklade za cíl obsáhnout všechny tyto proměnné, jelikož to není v možnostech jeho rozsahu.

**Kritérii výběru** bylo mužské pohlaví a věk mezi 20 – 35 lety. Věk byl zvolený tak, aby odpovídal mladší dospělosti (Thorová, 2015).

Do výzkumu se zapojilo celkem 11 respondentů. Účastníci souhlasili s osobním rozhovorem. Věk participantů se pohyboval v rozmezí 20 – 35 let. Všichni muži byli heterosexuální orientace. Všichni participanté také uvedli, že vyrůstali v rodině s ženským zastoupením. Tři respondenti uvedli pouze matku, osm respondentů uvedlo, že vyrůstali alespoň s jednou sestrou. Pouze jeden respondent sdělil, že nikdy neměl vážnější vztah.

Vzhledem k tomu, že byla jména respondentů ve dvou případech totožná a pro zachování anonymity, rozhodla jsem se jména změnit. Níže v tabulce 1 je uvedena základní charakteristika každého z respondentů.

**Tabulka 1:** základní charakteristika respondentů

<b>Jméno</b>	<b>Věk</b>	<b>Vzdělání</b>	<b>Zaměstnání</b>	<b>Ve vztahu</b>	<b>Náboženské vyznání</b>
<b>ŘEHOŘ</b>	20	Střední s maturitou	Student psychologie	Ano	Ne
<b>DAVID</b>	22	Střední s maturitou	Student IT	Ne	Ne
<b>BOHUSLAV</b>	22	Střední s maturitou	Student ekonomie	Ano	Ne
<b>ALEŠ</b>	23	Střední s maturitou	Student oboru kondiční trenér	Ano	Ne
<b>KAREL</b>	23	Vysokoškolské	Student biologie	Ano	Katolické
<b>VÁCLAV</b>	24	Střední s maturitou	Student IT	Ano	Ne
<b>LUKÁŠ</b>	26	Střední s maturitou	Ve zbrojírenství	Ano	Ne
<b>MATĚJ</b>	26	Střední s maturitou	V elektrostrojírenství	Ano	Ne
<b>FRANTIŠEK</b>	27	Základní	V zemědělství	Ano	Katolické
<b>MICHAL</b>	29	Střední odborné	Automechanik	Ano	Ne
<b>ROSTISLAV</b>	35	Vysokoškolské	Speciální pedagog	Ne	Ne



## 10 Výsledky

V této kapitole budou prezentovány výsledky tematické analýzy pohledu mužů na menstruaci a menstuační tabu.

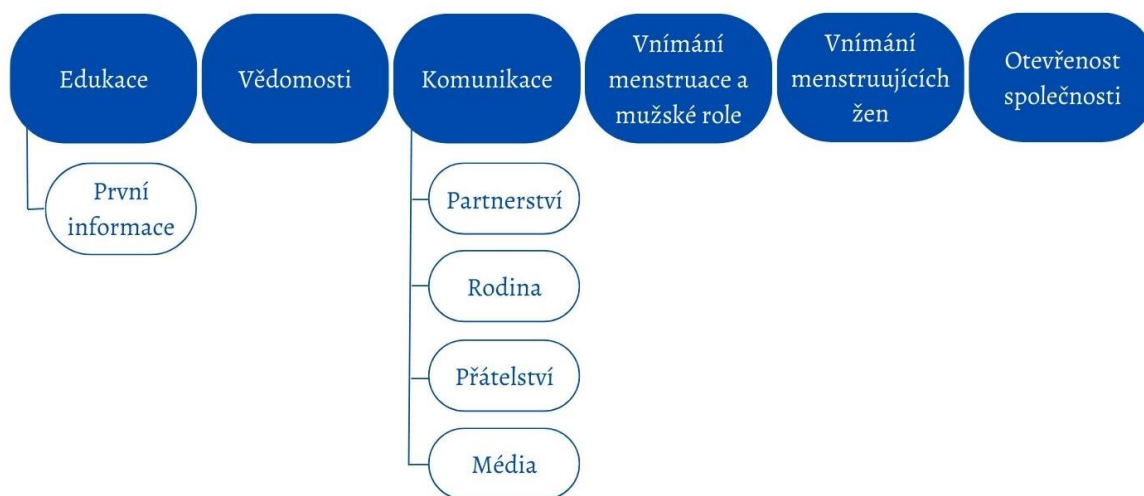
Na podkladě tematické analýzy jsem identifikovala těchto šest základních témat:

- edukace a první informace o menstruaci
- aktuální vědomosti o menstruaci
- průběh komunikace o menstruaci v rámci partnerství, rodiny, přátelství a v médiích
- vnímání menstruace a mužské role
- jak muži vnímají menstruuující ženy
- otevřenost společnosti

Menstuační tabu se objevuje v různých částech rozhovorů a prostupuje téměř všemi tématy.

Pro přehlednost přikládám tabulku 2.

**Tabulka 2** – Přehled identifikovaných témat



### 10.1. Edukace a první informace o menstruaci

**Věk**, ve kterém se respondenti setkali s prvními informacemi a poznatky o menstruaci, se pohybuje v rozmezí osmi až šestnácti let. Respondenti nejčastěji označovali **školu** jako místo, kde se poprvé setkali s menstruací. **Edukace** nejčastěji probíhala v rámci biologie či

přírodopisu nebo při sexuální výchově. Většina však uváděla školní edukaci v rámci probírané látky jako nevyhovující, nedostačující nebo zastaralou.

*„Určitě na ZŠ při biologii. No, klasický výklad od učitelky, možná prezentace, učebnice biologie atd. Víc si nepamatuju. Až na střední jsme měli úvod do sexuální výchovy, to byla jedna hodina, jedna přednáška a tam jsme brali úplně obecné věci...“ (Aleš)*

*„Asi jako velice minimálně jsme měli na základce ty sexuální výchovy, kde jsme jenom tak nakousli, jak to funguje, jak se během puberty člověk vyvíjí, porod a takovýchle věci. Ale to bylo všechno jako velice stručně a polovina z toho byla v takových těch strašných videích z devadesátek. Takže prostě ta učitelka ti k tomu nic moc neřekla.“ (Bohuslav)*

*„Měli jsme ve škole jednu hodinu v rámci biologie. No ta učitelka si přinesla tabuli z roku 1974, kde bylo nakreslené lidské tělo a ukazovala jenom z biologického hlediska.“ (Řehoř)*

V některých případech byla tato výuka řešena přednáškou, kterou zprostředkoval škole někdo jiný:

*„Přednáška pro plnou aulu od nějaké paní, která tam, tyjo... jak se to jmenovalo... Ženy jsou z Venuše a muži z Marsu, nebo něco takového. To bylo strašné (smích)...“ (Karel)*

*„...nějaký kurz, že přijela jednou učitelka, na jednu hodinu nebo půl dne...“ (František)*

Podobné zkušenosti mají i ostatní respondenti, kteří popisují výuku na školách slovy: „Základní otrkání“; „Základ“; „Slabá“; „Minimální“

Někteří respondenti také uvedli, že žádnou edukaci na toto téma ve škole nedostali.

*„Na základce se to nestihlo a na střední to bylo, že holky o tom už ví všechno a vy to nepotřebujete vědět, jdem dál radši probírat kameny...“ (Václav)*

Nebo výuka probíhala zvlášť v rozdělených třídách a edukované byly pouze dívky.

*„Ani ve škole jsem o tom neslyšel. Ale holky to měli asi zvlášť. Ty měly nějakou zvláštní hodinu na to a my jsme místo toho měli dílny. Takže u nás ta sexuální výchova prakticky neproběhla.“ (Matěj)*

Velké množství respondentů také uvádělo, že pokud výuka proběhla ve škole, bylo to v nesprávný čas, tedy příliš pozdě, kdy většina žáků procházela pubertou a nebrali výuku příliš vážně nebo jim přišla vtipná.

*„Víš, jak to vypadá, když pubertákům vysvětluješ takovéhle věci. Podle mě je třeba trefit to období před pubertou. Protože když se snažíš někomu něco vysvětlit a jemu to přijde vtipné a dělá si z toho srandu, to je strašné. A starším je to pozdě už.“* (Řehoř)

*„Obecně celá ta hodina probíhala tak, jak si asi člověk představí, že pubertáci budou reagovat...“* (David)

Čtyři respondenti uvedli, že se sice s prvními informacemi setkali ve škole, avšak ne v rámci výuky, ale od svých **spolužáků** a kamarádů.

*“Jsme měli jednoho spolužáka, který nám tak jako velice barvitě popisoval všechny věci ohledně sexuality. Dost asi jako vulgárně.”* (Bohuslav)

*„Poprvý jsem to začal vnímat, když se jezdilo na plavání, když holky říkaly, že nemohly do vody, protože měly ženský problémy. Tak jsme se začali s klukama zajímat, co jsou to ty ženský problémy.“* (Michal)

Muži se také setkávali s menstruací poprvé v **rodině**.

*„Je možný, že to bylo v mladším věku od prarodičů, protože děda byl pediatr, babička zdravotní sestra, takže k těm informacím jsem přístup měl.“* (Rostislav)

U dvou participantů se vyskytla situace, kdy se dozvěděli o menstruaci díky menarche své sestry.

*„Doma, asi v 10, byli jsme u babičky na prázdninách a ségru to poprvé potkalo, takže to bylo ne úplně zamýšleně, ale v ten moment jsem to tak postřehl.“* (Karel)

*„Pravděpodobně doma. Mám starší sestru, takže to bylo tam.“* (David)

Dalšími zdroji poznání byly např. **knihy** nebo **média** a v pozdějším věku **podcasty**.

*„To byl takovej jako komiks, tuším že se to jmenovalo Petr, Ida a miminko a vlastně tam byl popsanej celej ten cyklus od zrození až porod docela otevřenou formou, a myslím že tam bylo taky něco o tom, co se děje, když se to vajíčko neoplodní.“* (Rostislav)

*„Když jsem něco slyšel v tý škole, kde se to tam třeba nakouslo, tak jsem si třeba přečetl na internetu, jak to funguje“* (Bohuslav)

Ve dvou případech také sehrály roli **menstruační hygienické pomůcky** a jejich neznalost.

*„No pamatuju si, že jsem si postavil lego vrtulník a našel jsem v koupelně tampony, které jsem použil jako rakety. Rozbalil jsem je a pověsil za tu šňůrku a lítal jsem s tím. A mamina se mě ptala, kde jsem to našel a vysvětlila mi, na co to je.“ (Řehoř)*

*„Moje edukace byla vlastně prostřednictvím toho, že v koupelně ležel menstruační kalíšek, tak jsem se zeptal jako a dostal jsem další informace.“ (Rostislav)*

U velké části participantů nedošlo k získání veškerých informací naráz nebo od nějaké konkrétní osoby, ale postupně docházelo ke sbírání poznatků a zpřesňování informací.

*„Ono pak když o tom víš, tak se o to tak nějak začneš zajímat i sám. Když se o tom dozvíš.“ (Bohuslav)*

V pozdějším věku pak byly pro muže zdrojem podrobnějších informací **partnerky** nebo **přátelé**.

*„Potom moje vzdělání to bylo, že se tak jako zajímáš, když máš nějakou slečnu, co řekne a tak. Probírali jsme to docela detailně. A potom mam jednoho kamaráda zdravotníka, kterej o tom docela rád mluví, tak ten mi to spoustu cest vlakem vysvětloval. Úžasný...“ (Václav)*

Muži uváděli i různorodé **pocity a emoce**, které v nich první zjištění a informace vyvolaly. Objevovaly se pocity udivení nebo pozastavení se nad nepraktičností menstruace. Většina to však považovala za normální součást života a necítili se nějak zvláště.

*„Asi mi to přišlo takový jako hrozně nepraktický a jak to říct... ne jako nehygienický, ale takový jako messy (v angl.), takovej jako bordel. Když ta žena na to jednou náhodou zapomene, tak pak má zničený kalhoty..., všechno... když začne téct ta krev, že to je prostě hrozně nepříhodný, když se to děje.“ (Bohuslav)*

*„Vím, že to bylo brutálně divný, že jsem se tomu jako hrozně divil, ale pak jsem to přešel a začal jsem to brát jakože hmm, mě se to netýká, takže...“ (Matěj)*

*„Asi mi to bylo jedno. Normální. Nijak jsem to neprožíval.“ (Lukáš)*

Většina mužů uvedla, že jim přijde jejich edukace adekvátní k tomu, co v životě potřebují a nepřipadá jim, že by bylo užitečné být **více vzdělaní** na toto téma. Našli se však i tací, kterým by to přišlo vhodné.

*„Podle mě jsem dostatečně vzdělaný, na to, co se ode mě v životě vyžaduje.“ (Řehoř)*

*„Myslím, že o tom vím docela hodně.“ (Rostislav)*

*„No jako na škodu by to nebylo.“ (David)*

Na otázku, jak by jednou chtěli případně **edukovat své děti**, se odpovědi ve většině také shodovaly. Týkaly se především toho, že muži nemají takové zkušenosti a tudíž by informace měly poskytnout matky dětí. Pár názorů bylo také, že v případě synů edukace třeba není vůbec, či by jim základní informace měla poskytnout škola.

*„Na tohle téma asi úplně ne, leda jen jako okrajově, aby věděly co to je a ať se toho nelekají. Ale že bych jim to nějak vysvětlil, co při tom dělat, jak se při tom cítí, to už jim musí říct ta máma, než táta si myslím. U syna... kolik on toho potřebuje vědět vlastně... a pokud ho to bude zajímat, tak se to doučí sám třeba...“ (Bohuslav)*

*„Já bych to asi nechal na matce, edukovat dceru. Protože co bych jí řekl. Tak to tam někam dej? Když jsem to nikdy nedělal? Prostě je to lepší, aby to dělala matka tyhle věci. A jako u synů, buď by se to dozvěděl ve škole, nebo kdyby se přímo zeptal, tak bych mu to jako řekl. No jako kdyby manželka z nějakého důvodu nemohla to vysvětlit dceři, tak k tomu bych se pak musel postavit asi jako chlap no. Takže utéct.“ (Matěj)*

Avšak našel se nemalý počet mužů, kteří své děti edukovat chtějí a přáli by si to udělat např. nějakou vhodnou a zábavnou formou.

*„Asi ano, asi ano, ale nějakým takovým způsobem zajímavějším, vtipnějším, aby je to nenudilo. Myslím si, že stejně tak jako u žen, ty by měly vědět, co je to poluce např., tak by i chlapci měli vědět, co je to menstruace. Jakože netýká se jich to, ale prostě určitě celý život je to bude provázet s nějakou ženou – manželkou, přítelkyní, se střetnou s tím určitě.“ (Aleš)*

*„Samozřejmě. A plánuju. Společně s jejich matkou. Ona jim asi líp vysvětlí, jak se to používá. Tam jde asi hlavně o to, aby věděli, že je to normální, že o takovýchle věcech se normálně mluví a nemusí se bát toho.“ (Řehoř)*

## 10.2. Aktuální vědomosti o menstruaci

Rozhodla jsem se také zaměřit na celkové povědomí mužů o tom, co menstruace je a jak probíhá. Nejčastější **asociace**, myšlenky a první věci, které si muži spojují s menstruací, jsou popořadě: *krev; změny nálad; bolesti a křeče; synonyma slova menstruace a radost ze zabránění nechtěného těhotenství*. Asociace v některých případech odpovídaly pracovnímu či studijnímu zaměření.

„*Přirozený cyklus hormonů v průběhu 25 dnů zhruba*“ (Karel – student biologie)

„*Vložky, tampony a takový ty praktický nevýhody okolo, než ten fyziologické proces*“ (Matěj – pracovník v elektroprůmyslu)

Reakce byly spíše neutrální či negativní. Pozitivní se týkaly pouze toho, že díky menstruaci vědí, že se vyhnuli nechtěnému těhotenství partnerky.

„*...že je to takovej zlej týden v měsíci. Ale pro všechny.*“ (Václav)

„*Cyklus, který se obnovuje a je prostě součástí života.*“ (Aleš)

„*Díky bohu, že nejsem otec.*“ (František)

V rámci základních **vědomostí** muži např. uváděli, že *mestruace slouží k čištění a odvedení neoplodněného vajíčka, které odtéká s krví, je to cyklus, opakuje se přibližně jednou za měsíc, je zdravá a roli hrají hormony*. Někteří dále také znají *fáze menstruačního cyklu, ovulaci či pojem PMS*. Velká část mužů také popisovala, že u různých žen mohou být příznaky a průběh menstruace *variabilní*. Rozsah znalostí se lišil i podle studijního/pracovního zaměření či stupně vzdělání participantů.

„*Je to jednou měsíčně. Krev. A to je tak všechno bych řekl. Je to k pročištění a tak.*“ (Lukáš – pracovník ve zbrojírenství)

„*Menstruace je v podstatě obnova hormonů. To že vlastně, je tam prostě výkyv. Jednak menstruační cyklus začíná menstruací, která trvá 5-7 dní, to znamená, že dozráté vajíčko se uvolňuje a potom když přestane ten menstruační cyklus, tak na základě hormonů se tam obnovují zase znovu nějaké vajíčka atd. Na základě estrogenu, progesteronu se dá zjistit plodnost a nebo ovulace přesně, na základě, když si někdo měří bazální teplotu atd.*“ (Aleš - kondiční trenér)

„V tom jsem úplnej profík, si myslím. Menstruace má 4 cykly, každý je jinak dlouhý, nevím, jak se jmenujou, jeden z nich je nejdelší, trvá asi 20 dní nebo kolik. Menstruace slouží k tomu, aby se z těla ženy vylučovali stará nepoužitá vajíčka a ty se pak vylučují právě v té podobě krve, takže to není, že by žena začala jen tak krvácet, ale má to svůj význam určitej. A projevuje se to hormonálními změnami v náladě a tak a v chování. Je důležitá, protože je to zdravotní. Je to pro jejich zdraví.“ (Bohuslav – student ekonomie)

Většina mužů zmiňuje vajíčko, avšak žádný z nich nemluví o změnách na sliznici dělohy, které má největší podíl na celém krvácení.

Někteří muži se také označovali za *profíky*, či uváděli, že toho *ví docela hodně a mají velký přehled*. Na druhou stranu někteří muži přiznávali, že mají v něčem *zmatek* a nevyznají se. To se týkalo hlavně **menstruačních pomůcek**. Přestože většina z nich ví, kde by je našli u nich doma, s jejich výběrem v obchodě by si nebyli tak jistí.

„No na záchodě a zbytek tam, kde byl toaleták a tyhle prostředky prostě.“ (Rostislav)

„Jako mam boj se v tom vyznat.“ (František)

Také byl problém určit **množství odtečené krve** během jednoho cyklu. Zatímco průměrné množství je 50 – 80 ml, všichni muži si mysleli že je to více, od 200 ml, po *půl litru* (což byla nejčastější odpověď) až po *polovinu celkového objemu*.

**Synonyma či eufemismy** slova menstruace, které muži znají a které uváděli po dobu rozhovoru byla: *Krámy*(8x); *dostala to* (3x); *měsíčky* (2x); *ženské problémy* (2x); *rudá armáda*; *menzes*; *trefí jí to*; *ta situace*; *ten stav*; *ženské dny*, *má své dny*; *má to*; *ta doba*; *červená*; *perioda*; *ženské období*; *období v měsíci*.

Také se několikrát opakovala situace, kdy si muži vytvořili s partnerkami své vlastní označení, které je oběma příjemné.

„*Krámy mi přijdou hrozný, to nerad používám. S přítelkyní tomu říkáme rajče, podle té barvy.*“ (Bohuslav)

Dalšími takovými názvy pak byly: *krvička*; *obchody*; *žraločí týden*.

Někteří muži také uváděli, že názvy přejímají od žen ve svém okolí (přítelkyně, matka, spolužačky).

*„Krámy, měsíčky, ale to jsem začal používat, protože to používaly i holky.“ (Rostislav)*

*„Krámy, ale neberu to jaku urážku, moje mamka to tak označuje, tak to tak taky беру.“  
(Řehoř)*

### 10.3. Průběh komunikace o menstruaci

Dalším tématem byla komunikace o menstruaci. Ta se podle participantů nejčastěji objevuje v rámci partnerství, dále pak v rodině, s přáteli a v médiích.

#### V partnerství

V partnerství se respondenti setkávají s menstruací nejčastěji. Podle výpovědí je také patrné, že tam je konverzace nejvíce otevřená.

Někteří muži, kteří prošli dlouhodobými vztahy, uváděli, že znají kalendáře partnerek a vědí, kdy má menstruace přijít, či to na ženě poznají.

*„No tak ono na tý partnerce to jako poznáš a já mam v sobě jako relativně její kalendář, takže není moc co řešit.“ (František)*

*„To já většinou poznám, když začíná být nepříjemná nebo našťvaná.“ (Matěj)*

Jiné časté situace se týkají **plánování** výletů, dovolených či nějakých sportovních aktivit.

*„Třeba když máme v plánu nějaký výlet, tak to se do toho taky zahrnuje“ (František)*

*„V rámci úpravy nějakých sportovních aktivit“ (Rostislav)*

Partnerky také často sdílí se svými protějšky, že mají pocity **nevolnosti, bolesti a křeče**.

*„Nebo občas řekne, když jí je blbě, že to asi dostane.“ (Bohuslav)*

*„Když to přijde, jestli je v pohodě, jestli nechce něco přinést. Asi se o ní víc starám v tý době. Když vím, že jí je blbě, tak si myslím, že si zaslouží trochu víc pozornosti.“ (Václav)*

Muži také uváděli **sex** jako jeden z hlavních aspektů jejich života, do kterého menstruace zasahuje.



„...když partnerce to má přijít nebo přišlo, tak že mi to oznámí, jako že nic nebude...“  
(Bohuslav)

„Ale nejvíc to řešíme, když chceme mít sex. Protože to já jako nedopočítám kdy to začalo a kdy to končí. To je taková ta nejběžnější situace, kdy se s tím setkávám.“ (Matěj)

K otázce **sexu při menstruaci** muži přistupovali v jedné třetině negativně, v jedné třetině pozitivně a část z nich neutrálně, přičemž uváděli, že hlavní slovo by v tomto přenechali partnerce, protože si nepřijdou dostatečně vzdělaní, aby posoudili vhodnost. Častými tématy byl nepořádek, který by to mohlo způsobit, nebo strach, aby partnerce neublížili.

„No to si myslím že je tabu jako. Myslím, že by se to nemělo jako úplně.“ (František)

„No myslím si, že to musí být hrozně... prostě... jestli to za to stojí ten nepořádek, co naděláš kolem sebe, tu spoušť. Než se na to připravíš, ručník na postel, aby se nezničilo povlečení i matrace. A asi jak nejsem úplně tolik vzdělanej, tak se toho i trochu bojím jako, jestli to třeba nebolí. Jestli tam není nějak jinej problém.“ (Bohuslav)

„Nevadí mi to.“ (Michal)

„Myslím si, že by si to měla ta žena říct sama, jak to vlastně potřebuje. Když se cítí být jako v pořádku a hygienicky čistá. Ale kdyby to mělo způsobovat jako něco... Mmmm možná na tom začátku, mi to připadá jako, že ta ženská není prostě v pohodě a něco takhle jako, ale až se to třeba zklidní.“ (Karel)

Také se vícekrát objevovala rčení jako: *každý správný rytíř by měl mít meč od krve; správný pirát by se neměl bát rudého moře; správný rytíř má jet na červenou.*

## **V rodině**

Muži se také setkávají s menstruací v primární rodině, i když ne tak často. Většina participantů uvedla, že menstruace byla tabu nebo se o ní nemluvalo.

„Dřív jo, rodina byla hodně založená křesťansky a bylo tam tabu spoustu věcí.“  
(František)

„O tom se u nás nemluvalo vůbec.“ (Michal)

Pouze menší část participantů uvedla, že menstruace nebyla nijak tajena a otevřeně se o ní hovořilo, a to především se sestrami.

*„Ne, normálně se o tom bavíme se ségrou“ (Rostislav)*

*„Vždycky otevřeně, když se plánovala dovolená nebo něco prostě nebo bazén, tak hold to má prostě ségra nebo něco, tak nebylo, vůbec.“ (Karel)*

Téma menarche v rodině uvádělo jen málo participantů a téma klimakteria nezmínil žádný. Což si vyysvětlují tím, že jejich partnerky ještě do této fáze nedospěly. Na druhou stranu však mohou mít matky a jiné ženy v rodině právě v tomto věku.

*„ ...byli jsme u babičky na prázdninách a ségru to poprvé potkalo...“ (Karel)*

## V přátelství

Muži se také setkávají s menstruací u svých přátel. Většinou ženského pohlaví.

*„V okolí nějaký skupiny kamarádek, že nemají problém o tom mluvit přede mnou.“ (David)*

Mezi muži probíhá konverzace o menstruaci jen minimálně a ve většině případů pouze na témata: *nechtěného těhotenství; sexu a náladovosti žen*

*„Většinou jediné tehdy, když chudáci nemůžou mít sex. Nebo když musí jít koupit menstruační pomůcky, nebo když je našťve přítelkyně.“ (Řehoř)*

*„Bavíme se v podstatě o tom, že když přítelkyni mešká menstruace, tak jak to má. Jakože není to hlavní téma, ale pobavíme se o tom, když nás něco trápí, tak tehdy určitě.“ (Aleš)*

## V rámci médií

Někteří participanté uváděli ještě další místa, kde se setkávají s tématem menstruace. Jeden participant uvedl jako hlavní zdroj **podcasty**. Zmíněná byla i feministická **hnutí** proti tabuizování menstruace.

*„Nějaký feministky krvácejí na volno, aby jako nepodporovaly tadyto stigma. Ale třeba tohle mi přijde nehygienický a měly by s tím přestat.“ (Matěj)*

S menstruací se muži střetávají i v **reklamních sděleních**. Někteří z nich však dodávají, že reklamy ne vždy zobrazují realitu a menstruace je tam částečně tabuizována. Většině by nevadilo, kdyby reklamy popisovaly skutečnou situaci.

*„...nejčastěji se s tím setkávám v reklamách na vložky asi... „Není tam krev, je to takový udělaný takový nebeský, čistý strašně, že jako úplně člověku pak může připadat že jenom vezmeš ten plátek a lupneš ho tam a máš vystaráno. Není tam bolest žádná, nic prostě.“ (Bohuslav)*

*„Ty ženský jsou tam extrémně veselé, v bílém, můžou dělat jako cokoli, což jako nekonvenuje s tou náladou krámů, která může být. A často se jako stane, že ta vložka nebo tampon proteče, ty menstruační nehody taky jako můžou být.“ (Rostislav)*

#### **10.4. Vnímání menstruace a mužské role**

V rámci kódování a přepisu vyvstala řada názorů a popisů toho, **jaká je menstruace**. Popisy se rozprostíraly po celé škále, od pozitivních a neutrálních k negativním, které převládaly. V této části se výsledky velmi shodují s teoretickou částí.

Spíše pozitivní popisy zahrnovaly označení jako **přirozená a normální**.

*„Tak k ženám to patří, to je asi normální přirozená věc“ (Michal)*

*„Je to prostě věc jako každá jiná, normálně přirozená.“ (Karel)*

Někteří muži jí popisovali jako **výhodu**.

*„A hlavně se tím dají kontrolovat různé věci. Těhotenství, nemoci, když to máš zpožděný, tak víš, že s tebou není něco v pořádku“ (Bohuslav)*

*„Asi potom určitě něco víc tvořejí.“ (František)*

Respondenti také mluvili o menstruaci v pozitivním smyslu jako o **poslovi dobrých zpráv**, tedy toho, že jejich partnerka není těhotná nebo na druhou stranu při zdravotních problémech posel toho, že jednou bude moct být těhotná.

*„Tolikrát už jsem byl tak šťastnej, že to přišlo.“ (Václav)*

*„A když to dostane, tak pomalu boucháme šampaňský, protože chci mít děti jednou no.“ (Řehoř)*

Jeden respondent také popsal menstruaci jako **zajímavou**.

„...přemýšlím nad tím, že je to strašně zajímavé téma“ (Rostislav)

Mezi spíše neutrální pocity by se dal zařadit například názor, že menstruace je něco, co se mužů **netýká, nepotřebují** o ní nic vědět a celkově je to pro ně **nezajímavé** téma.

„Nijak extra se jich to netýká (myšleno mužů).“ (Aleš)

„Další informace si asi nevyhledávám. Tak to nepotřebuju asi.“ (Matěj)

Objevil se také názor, že menstruace je **zkušenost**, která je součástí ženství a muži nikdy nic takového nezažijí.

„...chlap to jako nezná a nepozná nikdy.“ (Michal)

„...to je prostě součástí ženství...“ (Řehoř)

**Spíše negativní** postoje většinou převažovaly. Týkaly se například vidění menstruace jako nepříjemné záležitosti, kterou musí přežít. Přičemž nejvíce je obtěžuje náladovost a labilita žen v tomto období.

„Hlavní úloha mužů je přežít to.“ (Matěj)

„...je to takovej zlej týden v měsíci. Ale pro všechny.“ (Václav)

„opravdovej průser“ (Matěj)

Další muži popisovali menstruaci jako **nevýhodnou** nebo **nepraktickou**. Zmiňovali radost, že tímto nemusí procházet a je jim líto žen, které ano.

„Jako jo, je to na hovno no. Je dobrý, že to chlapi nemaj. Nezávidím vám to.“ (Matěj)

„... akorát asi, že jim to nezávidím.“ (Bohuslav)

„Jako celkově, když to vidím, tak je mi těch ženskejch líto, že to musí absolovovat.“ (Michal)

Někteří zmiňovali jako nevýhodu to, že ženy musí utrácet peníze každý měsíc za menstruační hygienické pomůcky.

„...je to takový, že ty chlapi to nepotřebujou, tak to ty ženy znevýhodňuje v určitých oblastech“ (Matěj)

Většina participantů se shodla, že hygienické pomůcky by zdarma být poskytované neměly nebo by měly být ceny jen částečně snížené a to buď formou upravení daní nebo by na ně měla přispívat pojišťovna. Tři respondenti by byli pro plné hrazení.

*„Ale jako lidi potřebujou i jíst a jako jídlo žádný zdarma nikde není žejo. Tak to prostě je. Asi by to nemělo být zdarma. Z toho ekonomickýho hledíka, že by to hrozně stálo.“*  
(Bohuslav)

*„Tak asi jako ne, pro nás není taky nic zadarmo...“* (Lukáš)

*„Dokážu si představit, že tadyty věci by byly volně na záchodech, jako toaletní papír. Nebo v budovách organizací, že když se stane, tak je třeba rychle jednat, jako bazény, wellness centra, obchodní centra...“* (Rostislav)

Menstruace byla také popisována jako **nechutná** a **špinavá**, avšak v ojedinělých případech.

*„Protože je to takový že když mluvíš o něčem nechutným, tak se říká, že se o tom nemá mluvit.“* (Václav)

Většina mužů na otázku jejich úlohy v rámci menstruačního cyklu zprvu neměla pocit, že nějaký je. Avšak po zamyšlení a celkově z průběhu rozhovorů vyplývá, že svoji úlohu vidí v **pomoci** v domácnosti, v **podpoře** ve stylu nakoupení menstruačních hygienických pomůcek, v **pečování** a v **zájmu** o ženy.

*„Asi spíš podpůrná, jakože v momentě, kdy jsou tam nějaké ty jako výkyvy nálad nebo tak, často tam je melanchocita, tak jako podpořit.“* (Karel)

*„První, co mě napadlo, třeba ve vztahu, je být v tom trošku tolerantnější. Vědět, co za problémy má. Snažit se v rámci možností to zpříjemnit. Pokud má jako silnější křeče např. nebo se cítí nafouklá, tak jí přinést třeba vodu nebo něco. Takže vědet obecně, o co jde a v tom partnerství vědět o co jde přímo u té partnerky. Zeptat se, jak to probíhá a prostě nebýt ohledně toho dement, když to řeknu tak ve zkratce.“* (David)

*„Nevím no... (smích) ...kupovat ty tampony a držet se stranou ... Ne to si myslím, že ta úloha je, jakou ho ta žena poprosí, nic víc, nic míň. Nevidím, co by oni v tom mohli dělat, aby nějak extra pomohli, pokud to není třeba přinesení nějaký sváči nebo nakoupení nebo udělení nějaký činnosti, pokud je ženě blbě, třeba vyprání.“* (Bohuslav)

## 10.5. Jak muži vnímají menstrující ženy

Muži také často popisovali, **jaké jsou menstrující ženy**. Bylo to jedno z nejčastějších témat rozhovorů. Popisy se týkaly fyzické i psychické stránky. Po fyzické stránce si muži nejčastěji všímají **bolestí a křečí**.

*„Asi mi přijde, že si stěžuji jen na tu bolest břicha a občas když je nějaká silná, tak třeba půl dne leží a je jim špatně.“ (Bohuslav)*

*„...spíš únavu a bolest, skrz silný křeče a tak...“ (Rostislav)*

S tím souvisí i **výkonnost** žen, která je v této době omezená. Čehož si participanti všímají často proto, že se ženy věnují méně sportovním aktivitám. Také jsou více unavené a potřebují více odpočinku.

*„...si lehnou do postele a nevidíš je týden...“ (František)*

*„...omluvy z fyzické činnosti z tělocviku. A když to vezmu zpátky na rodinu, nebo na ségru, tak jako únava a bolesti a potřeba nějaké stabilizované polohy.“ (Rostislav)*

*„Já bych řekl, že je to buď stejný nebo horší. Asi je to spojený s tou bolestí no. Když tě celý den pobolívá břicho, tak si nepůjdeš úplně zaběhat anebo nebudeš sedět celej den ohnutá u počítače a něco si tam klepat. To potom vyzývá spíš k tomu být v klidu a nedělat nic.“ (Matěj)*

Dále si pak někteří participanti všímají **změny vzhledu**, hlavně ve zhoršení pleti a zvětšení a zcitlivění prsou. Jeden participant také uvedl, že dle jeho názoru o sebe ženy v tomto období méně pečují.

*„Někdy jsem si jako všímal, že jim vyskákaly pupínky, nebo se ta pleť zase jako vyčistila, že je to nahoru i dolů. Jinak jestli se bavíme otevřeně, tak zvětšený, citlivější prsa.“ (Rostislav)*

*„Začne jim být podle mě víc jedno, jak vypadají, protože je to nezajímá. Takže se miň malujou, nebo vůbec. A například to vidím ve třídě hodně na holkách. Že když přijdu a vypadají, jako že se vzbudily před 2 minutami, tak pravděpodobně mají krámy. Ale já mám rád ženy bez makeupu, mně to vyhovuje.“ (Řehoř)*

Menší část participantů uvedla i **změnu chutí**.

*„Jediné, co se u ní měnilo, je, že začala jíst víc sladké dva dny před tím.“ (Řehoř)*

V tom, jak se ženy mění po psychické stránce, byla nejčastěji zmiňována **náladovost** a to všemi participanty. Toto téma prostupovalo všemi částmi rozhovorů a objevovalo se velmi často a to hlavně v negativním smyslu. Pozitivních komentářů bylo velmi málo.

*„Hodně mění náladu, skrz to že jsou jako takový mazlivější, příjemný, teda až když to odchází, to jsou takový milý. Při tom přicházení ne, to jsou tak zavřít někam do klece. A jak která samozřejmě taky. Ale řekl bych, že se hodně mění ta nálada.“* (František)

*„Některý byly tak jako manický, že ty hormony je tak jako ovlivňovaly a byly takový jako střelenější, třeba než jindy.“* (Rostislav)

Muži také často zmiňovali větší psychickou **zranitelnost, přecitlivělost, až melancholii.**

*„Hlavně ta přecitlivělost je ta nejdůležitější změna.“* (Matěj)

*„Někdo je melancholický, někdo podrážděný, záleží prostě...“* (Karel)

*„Jsou zvláštní. Myslím si že kdyby v tom cyklu nebyly, že by určitý věci vůbec neřešily a že v tom cyklu je dokáže rozhodit úplně cokoliv“* (Michal)

Objevovaly se také názory, že ženy jsou v tomto období bezdůvodně **útočné a zlé** na muže.

*„Většinou je hodně věci moje chyba.“* (Matěj)

*„Je snažší s nima dojít do konfliktu a sestra často byla taková nepříjemná, ale v tom stylu že si prostě lehne a ignoruje, co člověk říká, nebo si člověk něco pustí a hned vyjede že nech to. Ale ne vždycky.“* (David)

*„Když to začíná – zabiju tě, mluvíš moc hlasitě a ten prostředek je potom už lepší no a hodně mění náladu“* (František)

S náladovostí bylo také nejčastěji spojované téma **zesměšňování a vtipkování,** se kterým se jinak muži v rámci menstruace nesetkávají.

*„No občas jako jo, jako nejčastější odpověď chlapů je, ty máš zase krámy, a myslím si, že to není ale kvůli tomu, že by měla menstruaci, ale spíš se to bere jako celkově, že má jiný nálady, takto jako vyplývá z toho. Někdy i ženský si mezi sebou takhle nadávají.“* (František)

„Maximálně takové ty stereotypní věci, jakože ta zas to má, krámy.. Ale jakože vyloženě zesměšňování to asi úplně ne, maximálně takové ty vtipy, nemůžeš věřit něčemu, co krvácí 5 dní v kuse a neumře. Ale to je takové spíš to asi není bráno úplně vážně.“ (Karel)

Někteří muži také mluvili o **výmluvách**, kterými ženy v jejich okolí omlouvají svoje chování.

„No moje tchýně mam pocit toho zneužívá, ta to má jako výmluvu.“ (Řehoř)

„Hmmm jo, občas to na to holky svádí bych řekl, když jsou pak protivný, tak jako mě to sere, mam krámy a takhle. Takže se tím omlouvají taky.“ (František)

Participantů často uváděli, že díky fyzickým i psychickým projevům menstruace u jejich blízkých žen, musí muži často své chování **změnit** a **přizpůsobit** se jim. Ať už v rámci toho, že jsou citlivější k ženám a tolerantnější, nebo naopak jim dají prostor a stáhnou se.

„Musíš dávat pozor na to, co řekneš.“ (František)

„Že něco, co člověk jakoby řekne, co by si normálně nebrala, tak teď si to může hůř vyložit, nebo ji to zasáhne víc, je taková zranitelnější. Když to vezmu skrz nějakou komunikaci jakoby běžnou, že zvládá sarkasmus, ironii, tak v tu chvíli je to takový – A sakra, teď ne...“ (Rostislav)

„Nechat ženu na pokoji asi.“ (Michal)

## 10.6. Otevřenost společnosti

Téma **tabu** prostupovalo skoro všemi rozhovory a týkalo se většiny oblastí, například edukace na školách, komunikace v rodině, tabuizace v reklamách... Při samotném zaměření na toto téma, většina participantů uvedla že menstruace sice není tabu pro ně nebo ve velké části jejich okolí, avšak že je stále tabu pro některé lidi.

„Jakože pro některé lidi ano.“ (Aleš)

„Ale jako obecně ve společnosti, nad tím jsem se asi nikdy nezamýšlel. Ale asi jo, není to něco, o čem se budeš bavit prostě při nedělním obědě...“ (Karel)

Velká část participantů také zmínila, že je toto téma tabu ve starších **generacích**.



*„...v mojí generaci, ale v ostatních generacích asi jo. U důchodců už totálně.“ (Matěj)*

*„Já si myslím, že už se to tolik neřeší jako dřív. Protože když se zeptáš třeba rodičů na téma menstruace, tak dostaneš jednu, že si lehneš a když to řekneš mezi přáteli, tak je to jako otevřenější téma, nebo celá tahle doba je hodně otevřená ohledně sexuality atd. Takže si myslím, že už jako není úplně tabu.“ (František)*

Někteří participanti uváděli, že menstruace není sice plně tabu, ale pořád je to něco, o čem se moc nemluví nebo to není úplně příjemné téma.

*„I když dneska ve společnosti už moc věcí tabu není jako úplně, že jo, jako kdybys to řekl, tak že by na tebe všichni koukali jako na úplnýho magora. To jsou spíš jiný věci asi tabu. Ale je to takový asi pořád pro spoustu lidí nepříjemný mluvit.“ (Bohuslav)*

*„Jako jak jsem to vnímal já, úplně bych neřekl, že je to tabu, ale rozhodně je to z pohledu mužů, že to není jako probíraný téma natolik. Nebo spíš se setkávám s nějakou mylnou představou toho, co to doopravdy je. Ale neřekl bych úplně tabu, ale že to není jako úplně probíraný téma.“ (David)*

Na otázku, zda by se mělo o menstruaci mluvit, velká část mužů odpověděla, že ano, avšak přiměřeně a zbytečně toto téma neprotlačovat do všeobecného povědomí.

*„Nemyslím si, že by se z toho měl dělat úplně nějaký hot topic, ale zároveň by se to nemělo nějak tabuizovat. Že je to prostě věc jako každá jiná, normálně přirozená.“ (Karel)*

*„Hmm já si myslím, že pro ty, co to zajímá, ale aby z toho bylo něco velkého... koho to zajímá, ať si to najde, ale že bych to potřeboval číst ráno u kávy... Kdo jak má, nemá, to si myslím že ne v rámci možností.“ (František)*

Podle jiných účastníků je mluvení o menstruaci jeden způsob, jak pomoci tomu, aby tabu nebyla.

*„...víc se o tom bavít, takovým jako přirozeným způsobem, otevírat ty témata dřív a možná tak jako úměrně věku v metaforách, ale dopodrobna, tak no.“ (Rostislav)*

*„Mohla by pomoc nějaká diskuze, proč o tom nechceš mluvit. Ale je lepší jít dál, ale nevím, asi bych se nesnažil to z lidí nějak páčit, jediné jim ukázat že o tom není problém mluvit, abyste byli třeba ve skupině, kdy pro hodně lidí to tabu není. A pokud by se jim to mělo nelíbit, tak prostě odejdou. Ale udělat nějaký nenásilný nátlak skupiny.“ (Václav)*

Dále uváděli, že by mohla pomoci i větší **edukace** na školách, ve které vidí často problém.

*„Takže asi edukace no. Ale je to složitý, to by musela přijít celá reforma školství. Aby byli schopný přijmat myšlenky a názory ostatních a nechat se v něčem poučit. Hlavně muži, ty o tom tolik neví. A tam asi vzniká to tabu, že o tom neví, ale je trapný se zaptat. Jediná možnost je si o tom někde přečíst, protože v těch rodinách se o tom nemluví prostě...“* (Bohuslav)

*„Pomohlo by asi to zavést fakt do těch škol, na tu sexuální výchovu pak by to asi nebylo tabu až tak. Ta sexuální výchova je prostě lákadlo pro ty studenty. Oni se to jednak chtějí učit, protože si myslí, že je to vrušující, dozví se tam něco víc atd. Ale je tam v podstatě takový skrytý prostor pro to, že by se tam daly ukázat věci v rámci sexuality a tý menstruace.“* (Aleš)

## 10.7. Shrnutí výsledků

Po analýze výsledků jsou odpovědi na **výzkumné otázky** následující:

### 1. Jaký mají muži postoj k menstruaci a menstruuujícím ženám?

Postoje participantů k menstruaci se různě lišily, převažovaly však postoje spíše negativní. Muži nejčastěji menstruaci vnímali jako nevýhodnou a nepraktickou. Kromě toho se také objevovaly popisy jako přirozenost, normálnost či nezájem vůči tomuto tématu.

Respondenti nejčastěji charakterizovali menstruuující jako ženy s nestabilní náladou. Často také popisovali jejich větší zranitelnost nebo útočnost. Přibližně polovina participantů uvedla, že musí měnit svoje chování, aby se vyhnuli konfliktům či ženám nepřítěžovali. Participant si všímají i obtíží spojených s menstruací, především bolestí a křečí, nevnímají však, že by to nějak ovlivňovalo jejich pohled na menstruaci, či na ženy samotné. Změnou pro některé participanty je pouze to, že pociťují vůči ženám lítost.

### 2. Jak a kde probíhá komunikace na téma menstruace?

Téma menstruace se nejčastěji objevuje v **partnerství**. Partnerky s muži sdílejí informace o bolestech a nepříjemnostech. Častá je také komunikace v rámci plánování, např. při cestování či v rámci sexuálního života.

Pouze malá část participantů uvedla, že by normálně komunikovali s ostatními členy **rodiny** na toto téma. Pokud ano, týká se konverzace pouze plánování a v dětství edukativních prvků či událostí menarche některé členky rodiny. Jinak není toto téma nijak zmiňované.

Někteří účastníci probírají menstruaci s **přáteli** ženského pohlaví. Mezi muži se konverzace na toto téma neobjevuje tak často, pokud ano, týká se především sexuálního života. Kromě toho se mezi muži objevují narážky na náladovost žen. To však nevidí jako urážku či formu zesměšňování, ale spíše jako vtip a legraci.

Ve **školství** se menstruace nejčastěji probírá v rámci sexuální výchovy či biologie. Dle participantů byla výuka zastaralá, velmi obecná a nedostačující.

### **3. Jakým způsobem vnímají muži svou roli v tématu menstruace?**

Mužská role v rámci menstruace nebyla pro participanty lehce identifikovatelná. Avšak po zamyšlení a celkově z průběhu rozhovorů vyplývá, že ve většině případů jsou aktivními činiteli a svoji úlohu vidí v pomoci v domácnosti, v podpoře ve stylu nakoupení menstruačních hygienických pomůcek, v pečování a v zájmu o ženy.

Někteří muži také vidí svou roli v postupném bourání menstruačního tabu tím, že o něm budou otevřeně hovořit.

## 11 Diskuze

**Hlavním cílem** bakalářské diplomové práce bylo prozkoumat, jakým způsobem muži vnímají menstruaci a menstruační tabu a úlohu, která je mužům v rámci menstruačního cyklu připisována. Dále bylo cílem přiblížit a popsat, jakým způsobem probíhá komunikace na toto téma a kde se s ní muži nejčastěji setkávají.

### 11.1. Diskuze k první výzkumné otázce

Celkové znalosti toho, co menstruace znamená a jak funguje, byly v rozmezí od minimálních až po překvapivě rozsáhlé a odborné. Často také navazovaly na vzdělání a studijní či pracovní obor. Nejčastější asociací byla krev. Ve shodě s výsledky dalších studií (Erchull, 2020; Fingerson, 2005) i v této diplomové práci z výpovědí mužů vyplývá, že zmatek pocítují především v otázce menstruačních pomůcek, co znamená PMS a v odhadu množství odečtené krve. Účastníci uváděli také velké množství jiných označení (eufemismů) pro menstruaci, což může být jedním z ukazatelů, že tabu stále přetrvává (Bhartia, 2013). Na ty se zaměřila ve výzkumu i Dostálková (2022), označení se však zčásti lišily, což může být způsobené společenskou bublinou, ve které se účastníci nachází. Za zajímavý se dá považovat jev, který se několikrát opakoval, kdy si muži se svými partnerkami vytvořili označení vlastní.

Postoje participantů k menstruaci se různě lišily. Zatímco Peranovic a Bentley (2016) uvádějí, že přetrvávají postoje pozitivní, analýza rozhovorů ukázala postoje spíše negativní. Nejčastěji menstruaci vnímali jako nevýhodnou a nepraktickou. Kromě toho se také objevovaly popisy jako přirozenost, normálnost či nezájem vůči tomuto tématu. Tyto postoje už byly v literatuře dříve popsány, avšak liší se v poměru jednotlivých zastoupení či uvádí jen některé z nich (Allen et al., 2010; Erchnull, 2020; Fingerson, 2005; Lander, 1998; Peranovic & Bentley, 2016; Vojtová, 2008).

Stejně jako v předešlých výzkumech (Allen et al., 2010; 2010; Dostálkové, 2022; Peranovic & Bentley, 2016) i zde respondenti nejčastěji charakterizovali menstrující ženy jako s nestabilní náladou. Často také popisovali větší zranitelnost nebo útočnost. Přibližně polovina participantů uvedla, že musí měnit svoje chování, aby se vyhnuli konfliktům, či aby ženám nepřitěžovali. Toto je jedna z věcí, kterou mají muži s menstruací velmi spojenou a nejvíce zasahuje do jejich života. Byla zmíněná téměř ve všech rozhovorech. Na druhou stranu participantů téměř neuváděli žádné jiné negativní rysy

menstruujících žen, v rozdílu k jiné studii, kde muže obtěžovaly menstruační symptomy (Peranovic & Bentley, 2016). Těch si participanti sice všímají, především bolestí a křečí, nevnímají však, že by to nějak ovlivňovalo jejich pohled na menstruaci, či ženy samotné. Změnou pro některé participanty je pouze to, že pociťují vůči ženám lítost. Zatímco jiní jsou jednoduše rádi, že tím nemusí procházet oni.

Po fyzické stránce si pouze menší část mužů uvědomuje fyzických změn na vzhledu žen a to nejčastěji v problematické pleti, za což může zřejmě fenomén skryté ovulace, kterým se ženské tělo snaží bránit před rozpoznáním aktuální fáze, ve které se nachází (Fink et al., 2012).

## **11.2. Diskuze k druhé výzkumné otázce**

Téma menstruace se nejčastěji objevuje v partnerství. Partnerky s muži sdílejí informace o bolestech a nepříjemnostech, které mohou být součástí PMS (Pilka et al., 2017), dysmeroney a dalších (Roztočil, 2011). Častá je také komunikace v rámci plánování např. při cestování či v rámci sexuálního života. Předešlé výzkumy na toto téma nejsou konzistentní. Allen & Goldberg (2009) uvádí, že až 50% párů mívá sex v rámci menstruace, zatímco ve výzkum Davise a kol. ukázal pouhých 7 %. V porovnání s těmito výzkumy byly výsledky tohoto výzkumu někde mezi. Důležité ale je, že většina mužů uváděla, že tuto záležitost nechávají na jejich partnerkách. Roli hraje neznalost a strach z nechtěného ublížení. Zatímco jiné výzkumy (Denmark & Paludi, 2011; Johnston-Robledo & Chrisler, 2011) ukázaly, že ženy nechávají toto rozhodnutí na mužích a spíše se snaží menstruaci skrývat a vyhýbají se sexuální aktivitám během menstruace kvůli obavám, jak by partneři reagovali na jejich menstruační krev (Szusciková, 2020).

V rodině je toto téma méně časté. Pouze malá část participantů uvedla, že by normálně komunikovali s ostatními členy na toto téma. Pokud ano, týká se konverzace, stejně jako v literatuře (Erchul & Richmond, 2015; Janošová, 2008; Laws, 1990), pouze plánování a v dětství edukativních prvků či události menarche některé členky rodiny. Jinak není toto téma nijak zmiňované.

Někteří účastníci však probírají menstruaci s přáteli ženského pohlaví. Mezi muži se konverzace na toto téma neobjevuje tak často a pokud ano, týká se především sexuální abstinence. K těm samým výsledkům došla i Dostálková (2022), oproti tomuto výzkumu však participanti často zmiňovali, že s jejich přáteli také zmiňují menstruaci v konverzaci

jako posla nenaplněné hrozby otcovství. Kromě toho se mezi muži objevují narážky na náladovost žen. To však nevidí jako urážku či formu zesměšňování, ale spíše jako vtip a legraci. Na druhé straně existují i výzkumy, kde muži popisují ženy v tomto období jako bezdůvodně náročné bytosti, které musí tolerovat a jako vtip to neoznačují (Allen et al., 2010).

Ve školství se menstruace nejčastěji probírá v rámci sexuální výchovy či biologie. Výuka je však zastaralá, velmi obecná a nedostačující. Žádný z participantů neuvedl, že by s ní byl spokojený. Ke stejným výsledkům dospěl i výzkum Peranovice a Bentleyho (2016), který byl také proveden na vzorku dospělých mužů. Výzkumy na aktuální edukaci buďto neexistují nebo jsou špatně dohledatelné.

Další edukace se mužům dostalo od spolužáků, v rodině a v pozdějším věku od partnerek. Velká část mužů také uvedla, že se dovzdělávali sami, protože se jim jiná edukace nedostalo, přestože to může mít důsledky pro jejich porozumění procesu reprodukce, postoj k menstruaci i vliv na jejich intimní vztahy (Allen et al., 2010; Erchull 2020).

### **11.3. Diskuze k třetí výzkumné otázce**

Analýza výsledků, ve shodě se studií Allena a kol. (2010) nebo Kovaříkové (2010), ukázala, že pro muže není jejich role v rámci menstruace zcela jasná či lehce identifikovatelná. Přesto je patrné, že ve většině případů jsou aktivními činiteli a svoji úlohu vidí v pomoci v domácnosti, v podpoře ve stylu nakoupení menstruačních hygienických pomůcek, v pečování a v zájmu o ženy.

Někteří muži také vidí svou roli v postupném bourání menstruačního tabu tím, že o něm budou otevřeně hovořit. Většina participantů však uváděla, že jim nepřijde potřebné, aby se o menstruaci mluvilo více. To jsem vnímala jako možný nevědomý pozůstatek toho, že je to něco, o čem je lepší nemluvit, pokud není třeba.

Přestože jsou ve výpovědích patrné náznaky nebo pozůstatky tabuizování tohoto tématu či jistý pocit diskomfortu v určitých oblastech, nikdo z dotázaných neuvedl, že pro něj samotného toto téma tabu bylo. Zde můžeme zaznamenat mírný posun k otevření oproti předchozím výzkumům, které uvádějí, že menstruace je stále tabu, které se sice postupně

mění a už není tak velké jako dříve, stále však přetrvává (Dostálková, 2022; Houppert, 1999; Jargusová, 2014; Melnick, 2015; Peranovic & Bentley, 2016; Roberts et al., 2002).

Muži se také shodli, že přestože oni tabu nevidí, domnívají se, že přetrvává ve starších generacích či v jiných sociálních skupinách. Po srovnání výsledků s literaturou je jasné, že starší generace vnímají menstruaci jiným způsobem (Dostálková, 2022). Na základě výsledků je možné konstatovat, že pro generaci v mladší dospělosti tabu postupně ubývá a můžeme tedy doufat, že s posunem generací menstruační tabu vymizí úplně, tím že se tato generace postupně dostává do pozice vedení společnosti a utváření diskurzů. Avšak přes změny, které se za poslední roky udály, je stále prostor pro posun.

#### 11.4. Přínosy práce a doporučení

V České republice byl v poslední době realizován pouze výzkum Dostálkové (2022), kde se výsledky shodují pouze z části. Dále se tímto tématem zabývala Bennetová (2014), která se však soustředí na mladší dívky. Zahraničních výzkumů bylo realizováno více (Allen & Goldberg, 2009; Marván et al., 2008; Melnick, 2015; Peranovic & Bentley, 2016; Roberts et al., 2002; Steinem, 2020) a výsledky se z části shodují, avšak je jen málo aktuálních výzkumů a situace se postupně mění. Obzvláště západní společnost (především USA), je více otevřená vůči sexualitě a podobným tématům, než zbytek světa, a výsledky tak nemusí být použitelné na naší společnosti.

Přestože menstruace přestává být považována za tabu, někteří muži se stále necítí plně komfortní při vynoření se tohoto tématu. Někteří participanti to sami v rozhovorech uvedli a z některých rozhovorů vyplynulo, že je to z části díky edukaci, kterou tato generace podstoupila. Proto jako **doporučení** pro zlepšení situace a otevření tohoto tématu i participanti sami navrhovali zavést lepší výuku ve školách. Aby menstruace nebyla součástí pouze přírodopisu či biologie, ale byla vysvětlena i z praktického hlediska. Nabízí se také zařadit do výuky ponaučení o tom, jaké problémy či negativní jevy mohou menstruaci doprovázet, či seznámit muže s tím, co to jsou menstruační pomůcky. Školství se však postupně vyvíjí a zlepšuje a je tak možné, že v dnešní době už jsou mladší generace vzdělávány úplně odlišným způsobem. I to může být námětem pro další výzkumy.

Dalším důležitým ukazatelem je, že až na drobné výjimky jsem zaznamenala jako jedinou plně negativní věc ovlivňující muže náladovost žen. Je tedy na naší společnosti se

nyní vypořádat s touto situací a např. zjistit, zda jsou tyto výroky oprávněné, nebo zda jde spíše o zažitá stereotypní společenská pravidla. Abychom dostali odpověď na tuto otázku, bylo by zřejmě vhodné provést výzkum či studie na mužích i ženách dohromady, a nezaměřovat se na pohled pouze jednoho pohlaví.

Výsledky práce mohou být **přínosné** v oblasti edukace a jejího zlepšování. Taktéž přináší podněty pro realizaci dalších výzkumných šetření např. v jiných generacích či společenských vrstvách. Na závěr je možné říci, že výsledky práce lze využít k seznámení odborné i laické veřejnosti s fenoménem menstruace a tím i přispět k jejímu odtabuizování.

## 11.5. Limity výzkumu

Subjektivní zkušenost a význam, jenž jí přikládáme, jsou v tematické analýze důležité. Zvolená metoda analýzy byla ovlivněna mými výchozími zkušenostmi s kvalitativním výzkumem, vzděláním a zkušenostmi, ale i životním příběhem a osobností. Výsledky kvalitativního výzkumu nejsou zobecnitelné pro celou širokou populaci, ale jde především o co nejhlubší popis určitého jevu, jeho vnímání a prožívání.

Limitem je určitě i časová náročnost rozhovorů. Jednotlivé odpovědi by bylo možné více rozvádět a zjišťovat větší množství detailů. Dalším důležitým faktorem je i ochota a upřímnost participantů odpovídat na otázky, které se často dotýkaly citlivých nebo tabuizovaných témat. To, že se do výzkumu zapojili respondenti, kteří byli ochotni o svém prožitku více či méně otevřeně hovořit, vypovídá určitým způsobem o jejich osobnostním nastavení a způsobu, jakým se staví k menstruaci a menstruačnímu tabu. Výsledky výzkumu tedy zahrnují pouze data od respondentů, pro které toto téma není tabu natolik, aby o něm nemohli mluvit. Někteří participanté přes počáteční ochotu se výzkumu zúčastnit, při samotné realizaci rozhovoru odpovídali pouze krátce, stroze a rychle. I proto některé uvedené úryvky mohou být kratší.

Přes snahu dodržet určitou rozmanitost u výzkumného vzorku, může být i toto limitujícím faktorem. Je možné, že výsledky jsou ovlivněné „sociální bublinou“, ve které se participanté nacházejí a je možné, že rozhovory s jinými muži stejně homogenní skupiny by poskytly jiné výsledky. Ve výsledcích výzkumu mohou hrát roli i životní příběhy a zkušenosti jednotlivých účastníků, jejichž aspekty nemusely být plně objeveny.



Přestože byli muži na začátku rozhovoru ujištěni o akceptaci jakéhokoliv názoru a požádáni o upřímnost, nabízí se otázka, zda neuváděli jiné informace, v záměru působit lepším dojmem. Muži si také mohli připadat ohrožení, vzhledem k tomu, že rozhovor prováděli se ženou, na téma, ve kterém si nemuseli připadat sebejistí a mohli poskytovat informace, o kterých se domnívali, že jsou neutrální.

## 12 Závěry

Vědomosti o menstruaci se u jednotlivců liší a v některých oblastech, jako menstruační pomůcky nebo PMS, si nejsou muži zcela jistí. Znájí však velké množství eufemismů pro slovo menstruace a někteří participanti si vytvářejí název vlastní.

Edukace o menstruaci pro generaci mužů v mladší dospělosti nebyla dostatečná a žádný z paprticipantů s ní nebyl spokojen. Často byla viděna jako příčina pozdějších obav. První informace obvykle muži získali, kromě výuky, od spolužáků, v rodině a v pozdějším věku od partnerek, či z médií.

Komunikace na téma menstruace nejčastěji probíhá v partnerství v rámci sdílení informací o zdravotních potížích, plánování společných aktivit či v rámci sexuálního života. V rodině se toto téma objevuje jen zřídka. Mezi přáteli je menstruace ve většině případů zmiňována pouze jako posel nenaplněného otcovství, či příčina náladovosti žen.

Postoje k menstruaci se individuálně liší. Nejvíce převládají názory negativní, kdy je menstruace považována za nepraktickou a nevýhodnou. V rámci menstruace muži nejčastěji vnímají změny v náladách žen, v jejich zranitelnosti a útočnosti. Ty vnímají především negativně a nejvíce zasahují do jejich života, protože musí v této době z části měnit své chování k ženám.

Přestože někteří muži uváděli, že by se o menstruaci nemělo mluvit více, než je třeba, všichni konstatovali, že pro ně není tabu. Jako jedinou úlohu mužů v rámci menstruace vidí participanti péči o ženy, zvýšenou pozornost a snahu pomoci.

**Nejpodstatnějším zjištěním práce** je, že muži v mladší dospělosti nevnímají menstruaci jako tabu, avšak mají k ní spíše negativní postoj. Díky nedostatečné edukaci také může docházet ke strachům či nejistotě v oblastech sexuálního života v době menstruace či v základních praktických věcech jimiž jsou menstruační pomůcky či obtíže spojené s menstruací. Muži se nejčastěji setkávají s menstruací u svých partnerek nebo žen v jejich blízkém okolí, přičemž jako nejvíce problematické vnímají změny nálad.

## Souhrn

Diplomová práce se věnuje popisu a mapování toho, jak muži vnímají menstruaci, menstruační tabu a ostatní záležitosti s menstruací spojené.

Práce je rozdělená na dvě části. **Teoretická část** je tvořena pěti hlavními kapitolami, které poskytují základní východiska a vědomosti podstatné pro porozumění realizovanému výzkumu.

První kapitola seznamuje čtenáře s psychologií ženství. Vymezuje základní pojmy a témata tohoto odvětví.

V druhé kapitole je shrnuto, jak menstruace probíhá jako biologický proces a cyklus procházející čtyřmi fázemi – menstruační, proliferační, sekreční a ischemickou. Jsou zde zmíněné i komplikace, které s ní mohou být spojené, nejčastěji - PMS, PMDD, dysmeronea, a dopad na výkonnost a zranitelnost žen. Těmto tématům se věnoval výzkum Poromaa & Gingnella (2014) nebo Reillyeho (2000). Tato část je zaměřena i na vliv menstruace na atraktivitu a libido žen a je popsán výzkum Finka a kol. (2012), který se jím zabýval.

Třetí kapitola se zabývá původem menstruačního tabu pod vlivem náboženství. Všechna nařizují ženám v době menstruace nějaké restriktce či omezení a ty nejortodoxnější je vnímají jako špinavé (Bhartiya, 2013). Z historického hlediska probíhal vývoj pod vlivem dobových diskurzů (Čadková, 2006). Mezi teorie, které vysvětlují vznik tabu ohledně menstruace jsou zahrnuty feministická, evoluční, psychoanalytická a analytická teorie. V této části je také popsána problematika nedostatku vědomostí mužů v rámci menstruačního cyklu.

Čtvrtá kapitola je zaměřená na edukaci této látky ve školství, jež je vnímána jako nedostatečná (Bennetová, 2014) a na situace, ve kterých se muži poprvé setkávají s informacemi o menstruaci. Kromě toho muži nejčastěji komunikují toto téma se spolužáky, v rodině a v partnerství. Také se setkávají s menstruací v médiích a reklamách. Na toto téma jsou uvedeny i výzkumy Peranovice a Bentleyho (2016) nebo Kissling (1996). Tato kapitola je zaměřená i na tabu, které těmito situacemi prostupuje.

Pátá kapitola pojednává o celkovém pohledu mužů na menstruační tabu a výzkumy provedené na toto téma (Dostálková, 2022; Marván et al., 2008; Roberts, 2002). Též byly popsány postoje k menstruaci, které se u mužů objevují. Těmito postoji mohou být

otevřenost, respekt, sympatie a empatie, zvědavost či fascinace, pocit znevýhodnění, nezájem, distanc či odstup, znechucení, porucha, problém či zátěž, sexismus a opovrhování (Allen et al., 2010; Fingerson, 2005; Peranovic & Bentley, 2016). Tato kapitola je také zaměřená na roli, kterou mají muži v rámci menstruačního cyklu.

**Ve výzkumné části** této bakalářské práce je popsán výzkum, který byl realizován v rozmezí září 2022 až únor 2023. Pro výzkum byla zvolena kvalitativní metoda, konkrétně tematická analýza. Rozhovory byly provedeny polostrukturovanou formou. Do nich bylo zahrnuto 11 mužů v mladší dospělosti. Vzorek byl získán pomocí záměrného výběru a samosběru.

**Hlavním cílem** práce bylo prozkoumat, jakým způsobem muži vnímají menstruaci a menstruační tabu a úlohu, která je mužům v rámci menstruace připisována. Dále bylo cílem přiblížit a popsat, jakým způsobem probíhá komunikace na toto téma a kde se s ní nejčastěji setkávají. Záměrem bylo také poskytnout sondu do školního vzdělávání o menstruaci a do znalostí mužů tohoto tématu a dále zmapovat, jak muži vnímají vlastní úlohu v rámci menstruačního cyklu. **Výzkumné otázky** této práce jsou: Jaký mají muži postoj k menstruaci a menstruujícím ženám? Jak a kde probíhá komunikace na téma menstruace? Jakým způsobem vnímají muži svou roli v tématu menstruace?

Tematickou analýzou rozhovorů byly zjištěny následující **poznatky**:

Vědomosti o menstruaci se u jednotlivců liší a v některých oblastech, jako menstruační pomůcky nebo PMS si nejsou muži zcela jistí. Znamé je však velké množství eufemismů a někteří participanti si vytvářejí název vlastní.

Edukace o menstruaci pro generaci mužů v mladší dospělosti nebyla dostatečná a žádný z participantů s ní nebyl spokojen. Často byla viděna jako příčina pozdějších obav. První informace obvykle muži získali, kromě výuky, od spolužáků, v rodině a v pozdějším věku od partnerek, či z médií.

Komunikace na téma menstruace nejčastěji probíhá v partnerství v rámci sdílení informací o zdravotních potížích, plánování společných aktivit či v rámci sexuálního života. V rodině se toto téma objevuje jen zřídka. Mezi přáteli je menstruace ve většině případů zmiňována pouze jako posel nenaplněného otcovství, či jako příčina náladovosti žen.

Postoje k menstruaci se individuálně liší. Nejvíce převládají názory negativní, kdy je menstruace viděna jako nepraktická nebo nevýhodná. V rámci menstruace muži nejčastěji vnímají změny v náladách žen, v zranitelnosti a útočnosti. Ty vnímají především negativně a nejvíce zasahují do jejich života, jelikož musí částečně měnit své chování k ženám v této době.

Jako jedinou úlohu mužů v rámci menstruace vidí účastníci péči o ženy, zvýšenou pozornost a snahu pomoci. Někteří muži také uváděli, že by se o menstruaci mělo mluvit více, podle jiných to však není třeba. Žádný z účastníků nevedl, že by pro něj byla tabu.

**Nejdůležitějším poznatkem**, jenž práce přinesla v porovnání s literaturou, je, že muži v mladší dospělosti nevnímají menstruaci jako tabu, přestože k ní mají spíše negativní postoj. Problémová se v tomto směru zdá nedostatečná edukace, která může zapříčínovat obavy a nejistotu v některých oblastech. Muži u menstruace vnímají jako nežádoucí jev pouze změny nálad, útočnost a větší zranitelnost. S těmi se setkávají u svých partnerek nebo u žen v jejich blízkém okolí.

Výsledky kvalitativního výzkumu nejsou zobecnitelné pro celou širokou populaci. Dalším **limitem** může být náročnost konverzace na intimní téma. Výsledky této práce nabízí množství podnětů k dalším, více specifickým výzkumům a doporučení.

## SEZNAM ZDROJŮ

- Allen, K. R., Kaestle, E. C., Goldberg A. E. (2010). How boys learn about menstruation. *Journal of family issues*. <https://doi.org/10.1177/0192513X10371609>
- Allen, K. R., & Goldberg, A. E. (2009). Sexual activity during menstruation: A qualitative study. *Journal of Sex Research*, 46(6), 535–545.  
<https://doi.org/10.1080/00224490902878977>
- Bartoš, P., Báča, V., Cvrček, P., Čepický, P., Douckova, P., Dvořák, D., Feyereisl, J., Hlaváčková, L., Hořín, P., Hořínová, V., Kepák, J., Krofta, L., Kučera, M., Líbalová, Z., Peschout, R., Roztočil, A., Roztočilová, S., Řežábek, K., Skovajsová, M.,... Zavadil, M. (2011). *Moderní gynekologie*. Praha: Grada.
- Bennettová, J. (2014). *Požehnání, ne prokletí: Průvodce pro matky a jejich dospívající dcery*. Praha: DharmaGaia.
- Bhartiya, A. (2013). Menstruation, Religion and Society. *International Journal of Social Science and Humanity*. <https://doi.org/10.7763/IJSSH.2013.V3.296>
- Bittnerová, I. (2020). *Hygienické potřeby zdarma? Získáno 1. listopadu*  
<https://www.kalisek.cz/hygienicke-potreby-zdarma>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3 (2), 77 - 101.
- Čadková, K., Lenderová, M., Stráníková, J. (2006). *Dějiny žen, aneb, evropská žena od středověku do poloviny 20. století v zasetí historiografie*. Pardubice: Univerzita Pardubice.
- Česká průmyslová zdravotní pojišťovna. (nedat.). *Bolestivá menstruace*. Získáno 15. prosince 2022 z <https://cpzp.cz/clanek/3108-0-Bolestiva-menstruace.html>
- Davidge, K. (2021). *How did menstruation become a taboo*. Získáno 29. listopadu 2022 z [https://yourperiodcalled.com/2021/01/13/how-did-menstruation-become-a-taboo/#:~:text=In%20many%20ancient%20societies%2C%20menstruating,\(nope%2C%20only%20underwear\)](https://yourperiodcalled.com/2021/01/13/how-did-menstruation-become-a-taboo/#:~:text=In%20many%20ancient%20societies%2C%20menstruating,(nope%2C%20only%20underwear))

- Davis, A. R., Nowygrod, S., Shabsigh, R., Westhoff, C. (2002). *The influence of vaginal bleeding on the sexual behaviour of urban, Hispanic women and men. Contraception*.  
[https://doi.org/10.1016/S0010-7824\(02\)00279-2](https://doi.org/10.1016/S0010-7824(02)00279-2)
- Denmark, F. & Paludi, M. (2011). *Psychology of Women. Oxford bibliographies*.  
 doi:10.1093/OBO/9780199828340-0046
- Dostálková, M. (2022). „*Je to něco jako chlapská rýmička*“ *Mužský pohled na ženské dny* [diplomová práce]. Získáno 12. prosince 2022 z Pro-Quest Dissertations and Theses database.
- Erchul J. M. (2020). You will find out when the time is right. Boys, Men, and Menstruation. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation*.  
[https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7\\_31](https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_31)
- Erchull, M. J. & Richmond, K. (2015). It's Normal... Mom Will Be Home in an Hour: The Role of Fathers in Menstrual Education. *Women's Reproductive Health* 2 (2): 93–110.  
<https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7>
- Fahs, B. (2011). Sex during menstruation: Race, sexual identity, and women's accounts of pleasure and disgust. *Feminism & Psychology*.  
<https://doi.org/10.1177/0959353510396674>
- Ferjenčík, J. (2015). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
- Filipec, J. (1994). *Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost*. (2. vydání). Academia: Praha.
- Fingerson, L. (2005). Agency and the body in adolescent menstrual talk. *Childhood*, 12(1), 91–110. <https://doi.org/10.1177/0907568205049894>
- Fink, B. (2012). Women's body movements are a potential cue to ovulation. *Personality and Individual Differences*. 53(6), 759-763.
- Forbes, J., (2015). *Women's Periods Apparently Violate Instagram's Community Guidelines*. Získáno 15. listopadu 2022 z <https://www.thefashionspot.com/buzz-news/latest-news/565537-womens-periods-apparently-violate-instagrams-community-guidelines/>

- Ganong, W. F. (2005). *Přehled lékařské fyziologie*. Praha: Grada.
- Gaybor, J. (2020). Everyday (online) body politics of menstruation. *Feminist Media Studies*. <https://doi.org/10.1080/14680777.2020.1847157>
- Guest, G., Macqueen, K.M., Namey, E. (2011). *Applied thematic analysis*. Sage Publications.
- Heller, D., (2004). Maskulinita a feminita v dějinách psychologie. In *Psychologické dny 2004: Svět žen a svět mužů. Polarita a vzájemné obohacování*. Získáno z <https://cmpsy.cz/files/pd/2004/texty/pdf/heller.pdf>
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (4. vydání). Praha: Portál.
- Houppert, K. (1999). *The Curse: Confronting the Last Unmentionable Taboo: Menstruation*. New York: Farrar
- Janošová, P. (2008). *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada.
- Jargusová, M. (2014). *Principy jazykové tabuizace v současné mediální komunikaci* [diplomová práce]. Získáno 12. prosince 2022 z Pro-Quest Dissertations and Theses database.
- Joan, C., & Gorman J. A. (2015). The Medicalization of Women's Moods: Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder. *The Wrong Prescription for Women: How Medicine and Media Create a "Need" for Treatments, Drugs, and Surgery*. Connecticut: Praeger.
- Johnston-Robledo, I., & Chrisler, J. C. (2011). The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. Dostupné z <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33347160/>
- Kalman, M. (2003). Taking a Different Path: Menstrual Preparation for Adolescent Girls Living Apart from Their Mothers. *Health Care for Women International* 24 (10): 868–79. <https://doi.org/10.1080/07399330390244275>
- Kerkham, P. (2003). Menstruation: the gap in the text? *Psychoanalytic Psychotherapy*, 17(4), 279-299. <https://doi.org/10.1080/14749730310001609735>



- Kissling, E. (1996). Bleeding out loud: Communication about menstruation. *Feminism and psychology*. SAGE publications, 6(4), 481-504.
- Kissling, E. (2002). On the Rag On Screen: Menarche in Film and Television. Sex roles. <https://doi.org/10.1023/A:1016029416750>
- Kovařčíková, P. (2010). *Menstruace jako sociokulturní konstrukt* [diplomová práce]. ProQuest Dissertations and Theses database.
- Lander, L. (1988). *Images of bleeding. Menstruation as ideology*. Orlando press: New York. Získáno 12. prosince 2022 z <https://archive.org/details/imagesofbleeding00land/page/n111/mode/2up>
- Laws, S. (1990). *Issues of Blood: The Politics of Menstruation*. London: Macmillan.
- Lenderová, M., Tinková, D., Hanulík, V. (2014). *Tělo mezi medicínou a disciplínou: proměny lékařského obrazu a ideálu lidského těla a tělesnosti v dlouhém 19. století*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Lete, I., Lobo, P., Nappi, E. R., Pintiaux, A., Fiala, C., Häusler, G., Chabbert-Buffet, N. (2018). Male perception about the inconveniences associated with monthly bleeding for their partner – an international survey. *The European journal of contraception & reproductive health care*. <https://doi.org/10.1080/13625187.2017.1423284>
- López-Corvo, R. E. (2009). *The woman within: A psychoanalytic essay on femininity*. Karnac.
- Marková, R. (2018). *Dysmeronea* [diplomová práce]. Získáno 12. prosince 2022 z ProQuest Dissertations and Theses database.
- Marván, M. L., Islas, M., Vela, L., Chrisler, J.C., Warren, E. A. (2008). Stereotypes of Women in Different Stages of Their Reproductive Life: Data From Mexico and the United States. *Health Care Women Int.* (7), 673-87. <https://doi.org/10.1080/07399330802188982>
- Marván, M. L., Ramírez-Esparza, D., Cortés-Iniestra, S., Chrisler, J. C. (2006). Development of a New Scale to Measure Beliefs about and Attitudes toward Menstruation (BATM): Data from Mexico and the United States. *Health Care for Women International* 27 (5): 453–73. <https://doi.org/10.1080/07399330600629658>

- Mejzrová, A. (2022). *Španělsko může být první evropskou zemí, která uzákoní „menstruační volno“*. *Jaká jsou pro a proti?* Získáno 13 prosince 2022 z <https://denikn.cz/881454/spanelsko-muze-byt-prvni-evropskou-zemi-ktera-uzakoni-menstruacni-volno-jaka-jsou-pro-a-proti/>
- Melnick, J. (2015). *Bad blood: The persistence of menstrual silence*. Získáno 1. ledna 2023 z <https://www.researchgate.net/project/Bad-Blood-The-Persistence-of-Menstrual-Silence>
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Moller-Nielsen, J. & Hammar, M. (1989). Womens soccer injuries in relation to the menstrual cycle oral contraceptive use. *Med Sci Sports Exerc*. PMID: 2709976.
- Neumann, S. K. (2000). *Dějiny ženy. Populárně sociologické, etnologické a kulturně historické kapitoly*. Praha: Knižní klub.
- Orel, M. (2019). *Anatomie a fyziologie lidského těla. Pro humanitní obory*. Praha: Grada.
- Orgtega-Leonard, L. V., & Del Río-Portilla, I. Y. (2012). Creative Thinking and Its Realation to the Menstrual Cycle. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 4(2).
- Pala, K. & Všianský, J. (1994). *Slovník českých synonym*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Pascoe, C. (2007). *Silence and the history of menstruation. Oral history association of australia journal*. Získáno z [https://www.academia.edu/8186369/Silence\\_and\\_the\\_History\\_of\\_Menstruation](https://www.academia.edu/8186369/Silence_and_the_History_of_Menstruation)
- Peranovic, T. & Bentley, B. (2016). Men and Menstruation: A Qualitative Exploration of Beliefs, Attitudes and Experiences. *Sex Roles* 77, 113–124. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0701-3>
- Pilka, R., Adamík, Z., Bezdičková, M., Dostál, J., Dvořák, V., Dzivnčuk, P., Filipčíková, R., Frisová, V., Gágyor, D., Hansmanova, I., Hejtmánek, P., Kučera, E., Kudela, M., Marciánová, V., Marek, R., Maškulíková, Z., Ondrová, D., Pilková, M., Turková, M.,... Vodička, J., (2017). *Gynekologie*. Praha: Maxdorf jessenius

- Procházková, K. (2004). *Dějiny psané krví: tabu, trauma a kult menstruace*. Získáno 12. října 2022 z <http://www.feminismus.cz/cz/clanky/dejiny-psane-krvi-tabu-trauma-a-kult-menstruace#:~:text=Podle%20m%C3%BDtu%20africk%C3%A9ho%20kmene%20Dogon%C5%AF,p%C5%99evzali%20vl%C3%A1du%20do%20sv%C3%BDch%20rukou.>
- Redakce blogu Kalíšek.cz. (2022). *Menstruační volno v Česku?* Získáno 1. listopadu <https://www.kalisek.cz/menstruacni-volno-v-cesku>
- Regan, P. C. (1996). Rhythms of desire: The association between menstrual cycle phases and female sexual desire. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 5(3).
- Reilly, T. (2000). *The Menstrual Cycle and Human Performance: An Overview*. *Biological Rhythm Research*: 31 (1), 29–40.
- Roberts, T., Goldenberg, J. L., Power, C. Pyszczynski, T. (2002). “Feminine protection”: the effects of menstruation on attitudes towards women. *Sage journals*. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00051>
- Roney, J.R. & Simmons, Z.L. (2013). Hormonal predictors of sexual motivation in natural menstrual cycles. *Hormones and Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2013.02.013>
- S. Kolod, (2010). The Menstrual Cycle as a Subject of Psychoanalytic Inquiry. *Journal of The American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 38(1) 77–98, 2010
- Sherman, J. A. (1971). *On the psychology of women: A survey of empirical studies*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Steinem, G. (2020). *If men could menstruate*. Získáno 12. ledna 2023 z <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565636/#:~:text=In%20this%20satirical%20piece%2C%20Gloria,%2C%20not%20women%2C%20are%20menstruators>
- Sundström Poromaa & I. Gingnell M. (2014). *Menstrual cycle influence on cognitive function and emotion processing—from a reproductive perspective*. <https://doi.org/10.3389/fnins.2014.00380>
- Szusciková, L. (2020). *Konceptualizace ženství a ženského těla v závislosti na menstruačním cyklu z pohledu dívek po menarche a žen po menopauze* [diplomová práce]. Získáno 12. prosince 2022 z Pro-Quest Dissertations and Theses database.

- Šedřová, K. & Švařiček, R. (2013). Jak psát kvalitativně orientované výzkumné studie. Kvalita v kvalitativním výzkumu. *Pedagogická orientace*.  
<https://doi.org/10.5817/PedOr2013-4-478>
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Grada.
- Trávníček, F. (1952). *Slovník jazyka českého*. (4. vydání). Praha: Slovanské nakladatelství.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vojtová, Z. (2018). *Jak ženy ve věku mladší dospělosti vnímají a prožívají svůj menstruační cyklus* [diplomová práce]. Získáno 12. prosince 2022 z Pro-Quest Dissertations and Theses database.
- Vokurka M. & Hugo J. (2015). *Velký lékařský slovník*. Praha: Maxdorf

## **SEZNAM PŘÍLOH**

1. Abstrakt
2. Základní schéma otázek pro interview
3. Ukázka doslovného přepisu rozhovoru

## **Příloha č. 1: Abstrakt**

### **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Menstruace jako tabu v naší společnosti z pohledu mužů

**Autor práce:** Dorota Nováková

**Vedoucí práce:** Mgr. & Mgr. Dagmar Halo

**Počet stran a znaků:** 77, 144 774

**Počet příloh:** 3

**Počet titulů použité literatury:** 72

#### **Abstrakt:**

Diplomová práce popisuje, jakým způsobem muži vnímají menstruaci a menstruační tabu a jakou roli si připisují v rámci menstruačního cyklu. Dále bylo cílem přiblížit a popsat, jakým způsobem probíhá komunikace na toto téma a kde se s ní nejčastěji setkávají. Záměrem bylo také poskytnout sondu do školního vzdělávání o menstruaci a zmapovat znalosti mužů tohoto tématu. Jedná se o kvalitativní výzkum, který byl realizován na 11 mužích ve věku mladší dospělosti, a to formou polostrukturovaných interview. Tematická analýza dat poukazuje na to, že muži nevnímají menstruaci jako tabu, avšak mají k ní spíše negativní postoj. Díky nedostatečné edukaci také může docházet ke strachům či nejistotě v oblastech sexuálního života v době menstruace či v základních praktických věcech, jimiž jsou menstruační pomůcky či obtíže spojené s menstruací. Muži se nejčastěji setkávají s menstruací u svých partnerek nebo u žen ve svém blízkém okolí, přičemž jako nejvíce problematické vnímají změny nálad.

**Klíčová slova:** menstruační cyklus, menstruační tabu, mužský pohled, komunikace, vzdělávání

## **ABSTRACT OF THESIS**

**Title:** Menstruation as a taboo in our society from the perspective of men

**Author:** Dorota Nováková

**Supervisor:** Mgr. & Mgr. Dagmar Halo

**Number of pages and characters:** 77, 144 774

**Number of appendices:** 3

**Number of references:** 72

**Abstract:**

The thesis describes how men perceive menstruation and menstrual taboos and what role they see for themselves in the menstrual cycle. Furthermore, the aim was to bring closer and describe how communication on this topic takes place and where they most often encounter it. The intention was also to provide an exploration of school education about menstruation and to map men's knowledge of this topic. This is a qualitative research that was realized on 11 men in the age of younger adulthood, in the form of semi-structured interviews. The thematic analysis of the data points out that men do not perceive menstruation as a taboo, but rather have a negative attitude towards it. Due to insufficient education, there may also be fear or uncertainty in the areas of sexual life during menstruation or in basic practical matters such as menstrual aids or difficulties associated with menstruation. Men most often come across menstruation with their partners or women in their close environment, and they perceive mood changes as the most problematic.

**Key words:** menstrual cycle, menstrual taboo, male gaze, communication, education

## **Příloha č. 2: Základní schéma otázek pro interview**

### **Sociodemografické údaje:**

Věk?

Vzdělání?

Měl už jste nějaký vážný vztah?

Jste nyní ve vztahu?

Vyrůstal jste v domácnosti s ženským zastoupením?

Hlásíte se k nějakému náboženství?

### **Otázky:**

#### **Úvod:**

1. Dnes bych se ráda bavila o tématu, na které je zaměřená moje bakalářská práce, a to je menstruace a jak jí vnímají muži. Napadá vás něco ještě než začneme?

#### **Vědomosti:**

2. Co vás napadne, když se řekne menstruace?
3. Co víte o menstruaci?  
Dokážete stručně shrnout, jak menstruace funguje? V čem je důležitá?

#### **Projevy menstruace:**

4. Jaké jsou ženy při menstruaci? Máte nějaké vlastní zkušenosti, že by se ženy při menstruaci nějak měnily?
5. Setkali jste se už s pojmem předmenstruační syndrom neboli pms?  
V jakém kontextu?
6. Jakou máte zkušenost s tím, že by menstruace nebo pms byly využívány jako omluva nějakého nevhodného chování?
7. Setkáváte se s tím, že je pro ženy menstruace bolestivá? Pokud ano, u koho? Ovlivňuje to nějak váš pohled na ni?
8. Existují výzkumy, které říkají, že menstruace má vliv na ženinu výkonnost. Jakou s tím máte zkušenost?
9. Vnímáte, zda je při menstruaci žena zranitelnější?
10. Všiml jste si někdy, zda se ženy během menstruace mění po stránce vzhledu?

#### **Vzdělání**

11. Kde/Od koho jste se dozvěděl první informace o menstruaci? V jakém věku to bylo?  
Jaké pocity jste při tom měl?
12. Přál byste si být v této oblasti více vzdělán?
13. Pamatujete si/můžete popsat, zda jste měl nějakou edukační výchovu na toto téma ve škole? Případně jak probíhala?
14. Jakou máte zkušenost se zesměšňováním žen kvůli menstruaci? Setkal jste se s tím?

#### **Rodina:**

15. Byla menstruace tabu u vás doma? Pamatujete si, že by se o ní někdy mluvilo?
16. Pamatujete si, že byste měli někde v koupelně/na záchodě umístěné menstruační pomůcky? Nebo byly vždy pečlivě schované? Kde byste je našel u vás doma?
17. Měli by se podle vašeho názoru otcové podílet na edukaci dětí o menstruaci?  
Plánujete jednou edukovat svou dceru/syna? Pokud ano, jak? Nebo už jste to řešili?



**Partnerství:**

18. Pokud jste ve vztahu, komunikujete s partnerkou o menstruaci? Kdy?
19. Jaký je váš názor na sex při menstruaci?

**Otevřená komunikace:**

20. Mluvíte někdy s muži o menstruaci?
21. Je menstruace něco, o čem by se mělo mluvit? Proč?
22. S kým nejčastěji mluvíte o menstruaci?
23. Máte nějaký jiný/krycí název pro menstruaci? Jakým slovem ji označujete, pokud o ní mluvíte?

**Média:**

24. Vadí vám reklamy na menstruační pomůcky? Pokud ano, proč?
25. Setkali jste se s nějakými kampaněmi a hnutími na odtabuizování menstruace v online prostoru? Jaký na ně máte pohled?

**Menstruační pomůcky:**

26. Kupoval jste někdy nějaké menstruační pomůcky? Pokud by vás o to nějaká žena požádala, jaká by byla vaše reakce?
27. Měly by být menstruační hygienické pomůcky pro ženy volně dostupné a neplacené?

**Závěr**

28. Jak vnímáte úlohu mužů v rámci menstruačního cyklu?
29. Je podle vás menstruace tabu? Pokud ano, co by pomohlo, aby menstruace nebyla tabu?
30. Chtěl byste na závěr dodat něco, o čem jsme se nezmínili?

### **Příloha č. 3: Ukázka doslovného přepisu rozhovoru**

P= participant

V= výzkumnice

BOHUSLAV

*V: Dnes bych se ráda bavila o tématu, na které je zaměřená moje bakalářská práce a to je Menstruace a jak ji vnímají muži. Napadá vás něco ještě než začneme?*

P: Obecně je to takový pořad jako docela citlivý téma. Když žena řekne, že má menstruaci, tak se muži moc nevyptávají. Nevím. Moc se o tom asi nemluví.

*V: Co vás napadne, když se řekne menstruace?*

P: Krev, špatná nálada.

*V: Co víte o menstruaci?*

P: V tom jsem úplněj profík si myslím. Menstruace má 4 cykly, každý je jinak dlouhý, nevím jak se jmenujou, jeden z nich je nejdelší, trvá asi 20 dní nebo kolik. Menstruace slouží k tomu, aby se z těla ženy vylučovala stará nepoužitá vajíčka a ty se pak vylučují právě v té podobě krve, takže to není že by žena začala jen tak krvácet, ale má to svůj význam určitej. A projevuje se to hormonálními změnami v náladě a tak a v chování. Je důležitá, protože je to zdravotní. Je to pro jejich zdraví.

*V: Kolik krve si myslíte že odteče v jednom cyklu?*

No to nemam představu, já si nemyslím že moc. Myslím si, že tak dva velký panáky, 80 mililitrů.

*V: Jaké jsou ženy při menstruaci?*

P: Velice emočně citlivé, vznětlivé a občas náchylné k rychlé změně nálad. Ale tento stav netrvá déle než pár dní vždycky v tom měsíci. Pozitivní změny asi žádné nevidím nebo nevnímám.

*V: Setkali jste se už s pojmem předmenstruační syndrom neboli pms?*

P: No mam pocit, že to je takovýto, když ženu začne bolet břicho předtím než jí to trefí. Žena si začne stěžovat na bolest břicha, teda hlavně přítelkyně.

*V: Jakou máte zkušenost s tím, že by menstruace nebo pms byly využívány jako omluva nějakého nevhodného chování?*

P: To nedokážu posoudit. Stávat se to určitě může, ale z mé zkušenosti nevím jestli se to úplně stává. Já si myslím, že ženy se spíš vymlouvají na migrénu, ale s tímto nemám zkušenost, že by se vymlouvali.

*V: Setkáváte se s tím, že je pro ženy menstruace bolestivá? Ovlivňuje to nějak váš pohled na ní?*

P: Asi mi přijde, že si stěžují jen na tu bolest břicha a občas když je nějaká silná, tak třeba půl dne leží a je jim špatně. Setkal jsem se s tím u sourozence a u přítelkyně. Akorát asi že jim to nezávidím.

*V: Existují výzkumy, které říkají, že menstruace má vliv na ženinu výkonnost. Jakou s tím máte zkušenost?*

P: O tom nevím vůbec nic, o tom jsem neslyšel ani slovo, že by to zlepšovalo.

*V: Vnímáte, zda je při menstruaci žena zranitelnější?*

P: Asi ano, tak asi každý člověk, kterého něco bolí, nebo kterej není v optimálním stavu, tak je zranitelnější, než když ho nic nebolí a je zdravěj a v pořádku, i když tohle není žádná nemoc, žejo. Ale když tě to bolí, tak prostě nejsi 100% fit.

*V: Všiml jste si někdy, zda se ženy během menstruace mění po stránce vzhledu?*

P: To asi ani ne.

*V: Kde jste se dozvěděl první informace o menstruaci? V jakém věku to bylo?*

P: To bylo velice brzy, tak ve 3. třídě na základní škole, protože jsme měli jednoho spolužáka, který nám tak jako velice barvitě popisoval všechny věci ohledně sexuality. Dost asi jako vulgárně, porno a takhle. Ale ono pak když o tom víš, tak se o to tak nějak začneš zajímat i sám. Když se o tom dozvíš. Nevím jestli přímo o menstruaci, ale ono to všechno souvisí dohromady.

*V: Byly to validní informace?*

P: Vůbec. Spíš jenom že jsem se dozvěděl o tom, o té situaci, o tom stavu, než že bych se dozvěděl nějakou podstatnou informaci. To až asi po tom, při těch sexuálních výchovách, ale tady si myslím že samostudiem se člověk dozví daleko víc. Ono v těch školách se to vůbec nevyučuje. Když jsem něco slyšel v tý škole, kde se to tam třeba nakouslo, tak jsem si třeba přečetl (na internetu) jak to funguje a druhěj důvod proč jsem si to přečetl, tak bylo abych jako věděl jak s tou osobou nakládat. Kdy jí nerozčilovat a jak to časově funguje, ale to už bylo z praktických důvodů.

*V: Jaké jste měl z toho pocity?*

P: Asi mi to přišlo takový jako hrozně nepraktický a jak to říct.. ne jako nehygienický, ale takový jako messy (v angl.), takovej jako bordel. Když ta žena na to jednou náhodou zapomene, tak pak má zničený kalhoty..., všechno... když začne téct ta krev, že to je prostě hrozně nepříhodný, když se to děje.

*V: Přál byste si být v této oblasti více vzdělán?*

P: Já nevím, asi to v životě nepotřebuju nějak, že bych bez toho nezvládl žít, takže spíš jako ne.

*V: Pamatujete si, zda jste měl nějakou edukační výchovu na toto téma ve škole?*

P: Asi jako velice minimálně jsme měli na základce ty sexuální výchovy, kde jsme jenom tak nakousli jak to funguje, jak se během puberty člověk vyvíjí..., porod a takovýchle věci..., ale to bylo všechno jako velice stručně a polovina z toho byla v takových těch strašnejch videích z devadesátek. Takže prostě ta učitelka ti k tomu nic moc neřekla a hlavně všichni prostě byli 15 letí pubertáči, kteří se styděli na cokoliv zeptat. Asi ve 14 jsme to měli, tak 7. – 8. třída.

*V: Byla menstruace tabu u vás doma?*

P: Hmm, já si myslím, že je to všude dost podobný nebo stejný. Že se řekne, že má ženské problémy nebo takhle, a pak už se na to nikdo z těch chlapů dál nevyptává a udělá co se od něj vyžaduje. Přinese horkou čokoládu, nechá jí na pokoji a zdrhne.

*V: Pamatujete si, že byste měli někde v koupelně nebo na záchodě umístěné menstruační pomůcky?*

P: To asi jo jako. Jako zahlídl jsem to doma. No něco máme asi v koupelně, ale tam jsou asi jenom tampony takový ty kulatý (myšleno na odličování). Asi na záchodě je něco, ale myslím si, že to mají jako v pokoji ve skříni. Myslím si, že to není tak nějak v těch společných místech úplně.

*V: Měli by se podle vašeho názoru otcové podílet na edukaci dětí o menstruaci?*

P: Tak jako podílet by se asi měli na všem, ať to je taková fungující rodina. Ale myslím si, že by je měla edukovat spíš ta máma, protože otcové tomu nikdy nebudou moc rozumět, pokud to nejsou gynekologové.

*V: Plánujete jednou edukovat svou dceru nebo syna?*

P: Na tohle téma asi úplně ne, leda jen jako okrajově, aby věděli co to je a ať se toho nelekají. Ale že bych jim to nějak vysvětlil, co při tom dělat, jak se při tom cítí, to už jim musí říct ta máma spíš než táta si myslím. U syna... kolik on toho potřebuje vědět vlastně... a pokud ho to bude zajímat, tak se to doučí sám třeba...

*V: Pokud jste ve vztahu, řešíte někdy s partnerkou menstruaci?*

P: No občas, jako ne nějak často nebo aktivně. Když to přijde, tak to přijde. Asi když to partnerce má přijít nebo přišlo, tak že mi to oznámí, jako že nic nebude (myšleno sex). Nebo občas řekne, když jí je blbě, že to asi dostane.

*V: Jaký je váš názor na sex při menstruaci?*

P: Nevím, neměl jsem, nemůžu posoudit. No myslím si, že to musí být hrozně... prostě... jestli to za to stojí ten nepořádek co naděláš kolem sebe, tu spoušť. Než se na to připravíš, ručník na postel, aby se nezničilo povlečení i matrace. A asi jak nejsem úplně tolik vzdělanej, tak se toho i trochu bojím jako, jestli to třeba nebolí. Jestli tam není nějak jinej

problém. To je asi kvůli tomu, že nejsem dost vzdělaný jako. A nebo možná, že se na to neptám... Nebo jako možná, když bych si toho všimnul, tak bych si připadal, jako že jsem to udělal já, že jsem partnerku třeba poranil, aniž bych si to jako uvědomil. Nevím...

*V: Mluvíte někdy s muži o menstruaci?*

P: Asi hodně zřídka, nebo spíš jako skoro vůbec. Jako vůbec spíš teda. Asi si nevybavuju nic.

*V: Je menstruace něco o čem by se mělo mluvit? Proč?*

P: No tak jako nevím do jaký míry, ale tak jako nějakou základní znalost by měli mít asi všichni. Protože se to týká prostě půlky populace. Tak to není něco co je i pro ty chlapy vzdálený žejjo. Každý by měl mít nějakou základní znalost, ale že by se museli zase do podrobnosti vyučovat všechny věci pro všechny na škole, to si nemyslím, že je nějak úplně nutný. Každý koho to pak zajímá, tak se může dovzdělat sám. Dneska se naučíš co chceš, kdy chceš díky internetu. Ale nějaký základ by měl být pro všechny, ale tak to je celkově ta sexuální výchova, že by na těch školách měla být trochu víc do hloubky. Bere se to strašně okrajově a pořád strašně zastarale se to učí. Ale to je těžký, já nevím jestli se to jako učí v tom blbým věku, ale ono se to nedá moc učit v jiným věku. Protože když jsou ty děti mladší, tak je to moc brzo a ještě tomu vůbec nebudou rozumět třeba, ale když jsou starší, tak už to znají, protože už to dělají. Takže nejlepší je to naučit v těch 12, 13. Ale ty děti jsou hrozný puberťáci a parchanti v té době. Ti si nenechají nic vysvětlit. Natož aby tě poslouchali.

*V: S kým nejčastěji mluvíte o menstruaci? Nebo kde se nejčastěji setkáváte s tímto tématem?*

P: S přítelkyní, jinak asi moc ne s někým jiným a nejčastěji se s tím setkávám v reklamách na vložky asi.

*V: Máte nějaký jiný/krycí název pro menstruaci, jakým slovem jí označujete, pokud o ní mluvíte?*

P: Krámy mi přijdou hrozný, to nerad používám, jinak nejlepší je asi obrat že „to dostala“. A nepřímě to tak jako nazvat že jo. Ale to je asi taky s tím, že je to takový citlivý téma pořád. Nebo ženské problémy. I když to problémy nejsou.. Tak ženské dny, má své dny... A nebo s partnerkou říkáme „rajče“, kvůli tomu smajlíkovi, protože je červený...

*V: Vadí vám reklamy na menstruační pomůcky?*

P: Nevadí mi to, většinou tam jsou pěkný modelky...

*V: Setkal jste se s nějakými kampaněmi a hnutími na odtabuizování menstruace v online prostoru? Jaký na ně máte pohled?*

P: Nesetkal jsem se s tím asi. Nevím o tom.

*V: Kupoval jste někdy nějaké menstruační pomůcky?*

P: Asi ne...

*V: Pokud by vás o to nějaká žena požádala, jaká by byla vaše reakce?*

P: Tak asi bych jí to koupil, kdybych věděl co přesně. Nepřijde mi to jako hrozný. To jako se cítím víc trapně když mam kupovat kondomy, než když bych měl kupovat tampony a vložky.

*V: Měli by být menstruační hygienické pomůcky (vložky tampony a další) volně dostupné a neplacené?*

P: To je jako těžký. Ono jako co máš dneska neplacený, co máš neplacený v medicíně. Prakticky nic. Nenapadá mě s čím to srovnat. My máme medicínskou péči jako výbornou, prostě zdravotní pojištění na dobrý úrovni, ale co z toho máš jako zadarmo. Jako já chápu, že se to nedá srovnávat s lékama, třeba ibalginem, i když tohle je něco co prostě potřebuješ že jo. Ale jako lidi potřebujou i jíst a jako jídlo žádný zdarma nikde není žejo. Tak to prostě je. Asi by to nemělo být zdarma. Z toho ekonomickýho hledíka, že by to hrozně stálo. Já si ani nedokážu představit kolik za to utrácíte měsíčně když to rozpočteš.

*V: Nahlížíte na to dost medicínsky...*

P: Asi jako jo, je to jako nepříjemnost pro toho člověka. Nebo jako já nevím, jak to vnímají ženy. Ale podle toho co se s nima děje v tu dobu, tak si myslím, že to vnímat jinak než jako nepříjemnost nejde. Ale je to prostě součást toho jejich zdravotního stavu. A hlavně se tím dají kontrolovat různé věci. Těhotenství, nemoci, když to máš zpožděný, tak víš že s tebou není něco v pořádku. Takže vlastně jsou to i takový hodiny ne? Takže každé měsíc si odškrtněš že je něco v pohodě aspoň. I když to má takovýhle jako nepříjemný dopady na tebe. I když v tom nejsou jako jenom negativa no. Hlavně to má jako svůj význam pro to tělo no. Takže to není jenom něco z čeho bychom se mohli jako lidstvo časem vyvinout, nebo na to najít lék, nebo nějaké řešení. I když to prostě nemá řešení. Na to se spíš musíš nějak připravit.

*V: Jaká vnímáte, že je úloha mužů v rámci menstruačního cyklu?*

P: Nevím no... (smích) ...kupovat ty tampony a držet se stranou ... Ne to si myslím, že ta úloha je taková, o jakou ho ta žena poprosí, nic víc, nic míň. Nevidím co by oni v tom mohli dělat, aby nějak extra pomohli, pokud to není třeba přinesení nějaký sváči, nebo nakoupení, nebo uděláním nějaký činnosti, pokud je ženě blbě, třeba vyprání.

*V: Je podle vás menstruace tabu?*

P: Jo asi pořád jo, z nějaký části. I když dneska ve společnosti už moc věcí tabu není jako úplně, že jo, jako kdybys to řekl, tak že by na tebe všichni koukali jako na úplného magora. To jsou spíš jiný věci asi tabu. Ale je to takový asi pořád pro spoustu lidí nepříjemný o tom mluvit. Myslím si, že i pro ženský. Hlavně si myslím, že hlavně třeba starší ženský, i když ty jako po menopauze už to nemají. Když si představáš ty babičky, že by ses s nima bavila na tohle téma, jako na kolik by se s tebou o tom chtěly bavit. Moje babička se baví jenom o příjemnejch věcech. Což taky jako není úplně hrozný, že se vyhýbáš nepříjemnejm tématum, které někoho pálí nebo trápí.

*V: Co by pomohlo, aby menstruace nebyla tabu?*

P: To nevím. To je asi strašně individuální. Nevím jestli se to dá nějak univerzálně vyřešit pro všechny lidi. Musí se snažit aby lidi byli otevřenější. Aby byli schopní přijímat myšlenky a názory ostatních a nechat se v něčem poučit. Hlavně muži, ti o tom tolik neví. A tam asi vzniká to tabu, že o tom neví, ale je trapný se zeptat. Jediná možnost je si o tom někde přečíst, protože v těch rodinách se o tom nemluví prostě... Malý děti, ty třeba jsou bez zábran, tak by se zeptali co se děje, ale malýmu dítěti to nebudeš zase vysvětlovat žejo úplně celý, a puberťák už se tě na to pak nezeptá. Nezeptá se mámy co se s ní zrovna děje. No. Takže asi edukace no. Ale je to složitý, to by musela přijít celá reforma školství. Protože v tom našem školství se to dělat nedá. Ty třídy jsou hrozně velké. Před 30 lidma se nechceš ptát učitelky na takovýhle téma, to prostě se nechceš ptát nikdy v životě. Protože buď budeš vypadat jako idiot že to nevíš, a nebo to bude trapný a všichni budou vědět žes to byl ty kdo se na to zeptal. Nechceš být ten první kdo se ptal na nepříjemnou otázku. Ale já nejsem extrovert, třeba ti to budou mít jinak. Třeba ti se budou ptát na cokoliv...

*V: Chtěl byste na závěr dodat něco o čem jsme se nezmínili?*

P: Asi ne...