

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra antropologie a zdravotní vědy**

**Diplomová práce**

Bc. Sabina Hajdajová

Učitelství odborných předmětů pro zdravotnické školy

Stigmatizace menstruace z pohledu dnešních žen

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Sabina Hajdajová
<b>Katedra:</b>	Katedra antropologie a zdravotvědy
<b>Vedoucí práce:</b>	doc. Mgr. Martina Cichá, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2024

<b>Název práce:</b>	Stigmatizace menstruace z pohledu dnešních žen
<b>Název v angličtině:</b>	Stigmatization of menstruation from the perspective of today's women
<b>Anotace práce:</b>	<p>Přesto, že je menstruace přirozený fyziologický proces, stále se ženy napříč zeměmi setkávají se stigmatizací. Kulturní stereotypy mohou ženám způsobovat psychologické, sociální i zdravotní problémy. I pouhá diskuse na téma menstruace je v mnoha zemích udržována v soukromí a menstruace je považována za tabu. Diplomová práce se zaměřuje na problematiku stigmatizace menstruace a problémy, se kterými se ženy díky ní setkávají. Předmětem zkoumání byly názory žen žijících v ČR na stigmatizaci menstruace a jejich osobní zkušenosti ve spojitosti s touto problematikou. Metodologie diplomové práce je založena na kvalitativním výzkumu v podobě polostrukturovaného rozhovoru, který byl proveden u celkem 8 žen. Výpovědi respondentek byly přepsány, analyzovány a následně prostřednictvím kódování bylo vytvořeno celkem 16 kategorií.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	menstruace, stigmatizace, tabuizace, zkušenosti, ženy
<b>Anotace v angličtině:</b>	<p>Despite the fact that menstruation is a natural physiological process, women across countries still face stigma. Cultural stereotypes can cause psychological, social and health problems for women. Even the mere discussion of menstruation is kept private in many countries and menstruation is considered taboo. This thesis focuses on the</p>

	<p>issue of menstruation stigma and the problems women face because of it. The subject of the research was the opinions of women living in the Czech Republic on the stigmatization of menstruation and their personal experiences in connection with this issue. The methodology of the thesis is based on qualitative research in the form of a semi-structured interview, which was conducted with a total of 8 women. The respondents' statements were transcribed, analysed and then a total of 16 categories were created through coding.</p>
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	menstruation, stigmatization, tabooization, experiences, women
<b>Přílohy:</b>	<p>Příloha č. 1- Fyziologie menstruace</p> <p>Příloha č. 2- Přepisy rozhovorů</p> <p>Příloha č. 3- Informovaný souhlas</p>
<b>Rozsah práce:</b>	95 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedených zdrojů a literatury.

V Olomouci dne 15. 5. 2024

*Hajdajová*

.....

## **Poděkování**

Mé poděkování patří vážené doc. Mgr. Martině Ciché, Ph.D. za její vstřícný přístup při konzultacích, profesionalitu, její cenné rady, připomínky a ochotu při tvorbě diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat mé rodině za podporu během celého mého studia.

## OBSAH

ÚVOD .....	7
PŘEHLEDOVÁ ČÁST.....	9
1 VZDĚLÁVÁNÍ, HISTORIE, NÁBOŽENSTVÍ.....	10
1. 1. Znalosti a vzdělávání v oblasti menstruace .....	10
1. 2. Menstruace v historii a náboženství .....	13
2 STIGMATIZACE MENSTRUACE .....	19
2. 1. Stigma a tabu .....	19
2. 2. Menstruační aktivismus .....	23
2. 3. Reklamní kampaně.....	24
2. 4. Hormonální antikoncepce .....	25
2. 5. Menstruační zdraví a menstruační chudoba .....	26
2. 6. Menstruace jako otázka lidských práv .....	27
2. 7. Transsexuální a genderqueer komunita .....	29
2. 8. Nebezpečné praktiky.....	29
3 VÝZKUMNÁ ČÁST.....	32
3.1. Metodika .....	32
3. 2. Výsledky analýzy obsahu rozhovorů .....	39
3.2.1. Osobní zkušenosti se stigmatizací menstruace v České republice.....	40
3.2.2. Názory na společenskou stigmatizaci menstruace v České republice.....	49
4 DISKUSE .....	59
5 ZÁVĚR .....	64
REFERENČNÍ SEZNAM.....	66
SEZNAM TABULEK.....	72
SEZNAM PŘÍLOH.....	73

## ÚVOD

Téměř polovina celé ženské populace, což tvoří asi 26 % z celé lidské populace je v reprodukčním věku, jehož součástí je také menstruace (Sakhi, 2023, s. 1139). V odborných periodicích můžeme nalézt, že každý jeden den, je na světě více než 800 milionů žen, které aktuálně prochází menstruační fází (Marshall, Norman, 2022, s. 260).

Ačkoliv je menstruace popisována jako přirozený fyziologický proces, menstruace je jedním z témat, které je v rámci celého světa významně spojen se stigmatizací a tabu (Kaundal et al., 2014, s. 192). Stigmatizace menstruace představuje významné problémy pro menstruuující ženy, které zasahují do všech oblastí jejich životů. Mimo jejich společenské postavení představuje stigmatizace menstruace také významný problém v oblasti zdraví a aktuálně se řeší také v kontextu lidských práv (Olson et al., 2022, s. 3–4).

Napříč světem se můžeme setkat se stále aktuálními stereotypy, kterým musí ženy čelit. V některých případech se může jednat až o zdraví nebezpečné praktiky, které mohou ženy a dívky ohrozit na životě (Bobel et al., 2020, s. 163). Přesto, že mezinárodní organizace usilují o snížení stigmatizace menstruace a zabránění poškozování žen v souvislosti s jejich menstruací, stále se můžeme setkat s řadou příkladů, kdy je menstruace silně stigmatizována (Babbar, 2022, s. 10, Bobel et al., 2020, s.77-78).

V České republice je téma stigmatizace menstruace v rámci výzkumné komunity spíše v ústraní. Není dostupný dostatek kvalitních zdrojů, které by popisovaly stav stigmatizace menstruace na území České republiky.

Hlavním cílem diplomové práce bylo analyzovat vyjádření vybraného souboru žen na stigmatizaci menstruace v České republice. Hlavní cíl byl následně doplněn 2 dílčími cíli:

1. dílčím cílem diplomové práce bylo vytvořit kategorie v oblasti názorů žen na stigmatizaci menstruace v České republice.
2. dílčím cílem diplomové práce bylo vytvořit kategorie v oblasti zkušeností žen se stigmatizací menstruace v České republice.

Téma diplomové práce bylo autorkou vybráno z důvodu osobního zájmu o danou problematiku. Autorka chtěla zjistit, jak vnímají a prožívají stigmatizaci menstruace další ženy, které žijí na území České republiky.



## PŘEHLEDOVÁ ČÁST

Při tvorbě přehledové části DP, nebylo nalezeno dostatek zdrojů, které by předkládaly poznatky ze zemí s podobnými sociokulturními podmínkami, jaké jsou v České republice. V rámci zemí s rozdílnými sociokulturními podmínkami je tato problematika více diskutována a je k dispozici větší množství zdrojů. V rámci přehledové části DP jsou tedy předkládány také poznatky ze zemí, které mají ve srovnání s Českou republikou rozdílné sociokulturní podmínky.

### Popis rešerší

Pro tvorbu přehledové části DP byla provedena rozsáhlá rešeršní činnost. Rešeršní činnost byla realizována prostřednictvím rešeršních otázek (RO). Realizace rešeršní činnosti byla provedena v období únor–březen 2024. Z vyhledaných zdrojů byly odstraněny duplicitní články, kvalifikační práce, články netýkající se tématu. Rozsah vyhledávání byl omezen na roky 2010–2024. Vyhledávání bylo omezeno také na český a anglický jazyk. Pro vyhledávání byly využity databáze: EBSCO, ProQuest, MEDLINE (PubMed). Celkem byly formulovány 4 RO.

Formulace první RO: Jaké jsou dostupné texty o stigmatizaci menstruace? K vyhledávání byly použity následující hesla: stigmatizace OR tabuizace, menstruace OR menses.

Formulace druhé RO: Jaké jsou dostupné texty o menstruaci v rámci jednotlivých náboženství? K vyhledávání byly využity hesla: menstruace OR menses, náboženství OR víra.

Formulace třetí RO: Jaké jsou dostupné texty o menstruaci v historii člověka? K vyhledávání byly použity hesla: menstruace OR menses, historie OR dějiny.

Formulace čtvrté RO: Jaké jsou dostupné texty o vzdělávání v rámci menstruace? K vyhledávání byly využity následující hesla: menstruace OR menses, vzdělávání OR učení.

Pro tvorbu přehledové části DP bylo prostřednictvím rešeršní činnosti využito celkem 30 zdrojů.

# 1 VZDĚLÁVÁNÍ, HISTORIE, NÁBOŽENSTVÍ

Menstruace je přirozený fyziologický proces, který prožívají všechny dospívající dívky a ženy a hraje významnou roli v jejich reprodukčním životě (Saini et al., 2024, s. 82). Potřebné vstupní informace k fyziologii menstruace naleznete v příloze č. 1.

Bohužel i dnes se stále setkáváme s tím, že menstruace je obecně i z fyziologického hlediska tabuizovaným tématem. Z toho důvodu je řada otázek, které se týkají fyziologie menstruace stále nezodpovězeno. Vzhledem k tomu, že se ve společnosti setkáváme s negativními postoji na problematiku menstruace ve všech jejích oblastech, dochází k negativnímu dopadu na oblast reprodukčního zdraví. Tento problém se vyskytuje převážně u žen, které nemají dostatečnou dostupnost ke vzdělávání v rámci reprodukčního zdraví. Bez rozšiřování informací a znalostí z oblasti fyziologie menstruace nebude poskytována dostatečná péče a také edukace žen a dívek na celém světě. Odhalení doposud nezodpovězených otázek by vedlo k vytvoření personalizovaných terapeutických strategií, které by mohly významně ovlivnit plodnost žen ale také například omezit nežádoucí symptomy, které mohou menstruaci doprovázet. Tento pokrok by vedl k následnému zlepšení kvality života milionů žen na celém světě (Critchley et al., 2020, s. 1171).

## 1. 1. Znalosti a vzdělávání v oblasti menstruace

Menstruace je celosvětovým problémem v oblasti veřejného zdraví, se kterým se setkává 1,8 miliard dívek, žen, transsexuálů a nebinárních osob na celém světě (Thomas, Melendez – Torres, 2024, s. 2). Ačkoliv téměř každá žena na celém světě sdílí stejný proces menstruace, prožívání menstruace je u každé dívky a ženy jiné. Z velké části jsou tyto prožitky ovlivněny sociokulturními rozdíly, které ovlivňují chování, postoje a přesvědčení. Sociokulturní faktory také ovlivňují informovanost a vzdělání o menstruaci (Chrisler, 2013, s. 129).

Vzdělávání v oblasti reprodukčního zdraví hraje významnou roli v životě dívek a žen (Sakhi et al., 2023, 1139). Vzdělání je spojeno jak s ekonomickým potenciálem, tak v tomto případě také s lepšími zdravotními vyhlídkami (Thomas, Melendez – Torres, 2024, s. 3). V období puberty má úroveň znalostí a porozumění v oblasti menstruace vliv na celkové zdraví žen (Kumar et al., 2023, s. 1). Mnoho výzkumných studií z celého světa uvádí, že velké

množství mladých dívek vstupuje do období puberty z nedostatečnými znalostmi a mimo jiné také z mylnými informacemi. Jsou tedy zcela nepřipraveny na období dospívání a s ní spojenou menstruací (Sakhi et al., 2023, 1139). Také autor Evans et al. (2022, s. 1) uvádí, že dospívající dívky jsou celosvětově špatně připraveny na menarche a menstruaci.

Přestože je menstruace přirozeným projevem v rámci reprodukčního procesu u žen, je spolu s ní spojována řada mylných představ. S tímto jevem se zabývalo několik výzkumných studií, které upozorňují na to, že především v ekonomicky slabých zemích je úroveň vzdělání v oblasti reprodukčního zdraví více než nedostatečná (Kumar et al., 2023, s. 2). S nízkou úrovní znalostí v oblasti menstruace se dle výzkumných studií setkáváme především v zemích jako Indie, Pákistán, Írán, Turecko, Saudská Arábie a Nigérie (Sakhi et al., 2023, 1140). Aby bylo zajištěno menstruační zdraví, musí mít společnost přístup k biologickým i praktickým informacím. Přesné a kvalitní informace mohou být prospěšné také pro zmírnění mylných informací o menstruaci. Důležité je také zmínit, že tyto informace musejí být poskytovány včas a měly by být srozumitelné a věkově přiměřené. Například je nutné, aby informace o menstruaci byly poskytnuty ještě před vypuknutím menarche (Hennegan et al., 2021, s. 33).

Zdrojem informací pro mladé dívky jsou především dospělí, a to například jejich rodinní příslušníci nebo učitelé (Sakhi et al., 2023, s. 1139). Výzkumná studie z Austrálie uvádí, že informace o menstruaci získaly dotazované dospívající dívky od svých matek. Bylo tomu tak u 73 % z dotazovaných dívek. Dalším zdrojem informací pro ně byla výuka zdravotní výchovy na základních a středních školách (Munro et al., 2023, s. 19). Výzkumné studie ze zemí s nízkými a středními příjmy ovšem prokazují, že i dospělí jedinci jsou neznalí v této problematice a velmi často odmítají diskutovat na toto téma. Ve většině případů se setkáváme s nedostatečnou informovaností mladých dívek, která přichází pozdě a je doprovázena řadou nepravdivých informací (Sakhi et al., 2023, s. 1139-1140). Dospívající dívky se setkávají s velkým množstvím překážek při získávání správných a úplných informací. Tyto překážky vznikají také na základě společenských omezení, které brání otevřené komunikaci o menstruaci. Z toho důvodu je počátek menstruace u mladých dívek často doprovázen strachem a úzkostí (Kumar et al., 2023, s. 2). Výzkumná studie z Afghánistánu a Íránu potvrzují, že většina dívek během své první menstruace zažily stud a strach (Sakhi et al., 2023, s. 1140).

V České republice máme v rámci vzdělávání ukotven vyučovací předmět sexuální výchova. Poprvé s vyučovacím předmětem, který je podobný sexuální výchově, se setkáváme

zhruba od konce první světové války. Zmíněný předmět prošel v průběhu let řadou změn. Tyto změny vycházejí především z nových vědeckých poznatků a postojů společnosti. Vyučovací předmět sexuální výchova je pro žáky základních škol přímým zdrojem informací o sexualitě, do které můžeme zařadit také téma menstruace. Aktuálně se klade větší důraz na holistický přístup v sexuální výchově. Cílem je podpořit a chránit zdravý sexuální vývoj žáků. Primárně se problematikou sexuální výchovy zabývá MŠTM ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví. Spolupráce je zaměřena především na oblast zdravotní prevence v rámci sexuální výchovy. Příkladem takové spolupráce je například externí vzdělávací program „Hrou proti AIDS“ (Sadková, 2018, s. 50).

Znalosti a vzdělávání v oblasti menstruace úzce souvisí s hygienickými návyky. Výzkumné studie uvádějí, že nedostatečné povědomí a znalosti o menstruaci vedou k nedodržování menstruační hygieny. To vede k řadě zdravotním komplikacím, jako například různé infekce až neplodnost žen. Můžeme si uvést příklad z Pákistánu, kde byla provedena výzkumná studie ve městě Karáčí. Z výzkumného souboru se polovina žen v průběhu menstruace nekoupala (Sakhi et al., 2023, s. 1140). Je nutné, aby všichni mladí lidé byli poučeni o menstruaci a s okolnostmi s ní spojeny. Je důležité, aby vzdělání v této oblasti bylo poskytnuto zavčasu, než dojde ke zkrslení pod nátlakem stereotypů a stigmatu. Historický nedostatek výzkumu a finančních prostředků věnovaných porozumění menstruačnímu tématu má za následek neúspěšnou diagnostiku a léčbu velkého množství ženských pacientek, které se potýkaly s komplikacemi v souvislosti s menstruací.

Až 500 milionů žen na celém světě nemá denně v průběhu své menstruace přístup k hygienickým prostředkům, zařízením a službám, které jsou nutné pro důstojné zvládnutí období menstruace. V mnoha ekonomicky slabých zemích představují hygienické potřeby, které jsou nutné v období menstruace, finanční zátěž a ve většině případů je to první položka, která je vyřazena z nákupního seznamu jednotlivých rodin. Vzhledem k tomu, že dospívající dívky nemají přístup k potřebným hygienickým pomůckám, velké procento z nich v průběhu své menstruace nedochází do školy a také mnohé z nich zcela zanechají školní docházky. Tato situace je běžná například v subsaharské Africe (Marshall, Norman, 2022, s. 260–261).

V souvislosti s hygienou v průběhu menstruace jsou také menstruační pomůcky. V zemích, kde se vyskytuje chudoba je běžné, že ženy místo vhodných pomůcek využívají nehygienické předměty, jako například kuchyňské houbičky nebo kusy z matrací (Marshall, Norman, 2022, s. 260–261). Výjimkou také není používání starých špinavých látek, které mají

sloužit k absorpci menstruační krve. Je potvrzeno, že využívání zmíněných nehygienických pomůcek vede ke vzniku infekcí reprodukčního traktu a také rakovině děložního čípku (Evans et al., 2022, s. 1). I další výzkumné studie prokazují přímou souvislost nehygienických pomůcek se vznikem infekcí. Souvisí s tím také fakt, že v ekonomicky chudých zemích se stále setkáváme s mrzačením ženských orgánů.

Výjimkou nejsou ani rozvíjející se země. Výzkumná studie z Austrálie uvádí, že jedna ze čtyř menstruuujících dívek nemá v období menstruace přístup k menstruačním přípravkům a pomůckám, které potřebuje. Další výzkumná studie ze Spojených států Amerických uvádí, že 14 % dotázaných vysokoškolských studentek zažilo v posledních 12 měsících tzv. menstruační chudobu. Nemohly si tedy finančně dovolit potřebné menstruační pomůcky. Chudoba představuje významný faktor nedostatku hygienických potřeb u žen. Jádrem celé této problematiky je ale především nedostatečné vzdělání a také kulturní stigma, které je i v dnešním světě stále aktuální. V ekonomicky vyspělých zemích byla menstruační chudoba uznána poměrně nedávno jako problém určitých sociálních skupin. Jedná se například o ženy bez domova. Menstruační chudoba má i širší dopad, a to například na dívky ve školním věku, které díky ní prožívají úzkosti (Marshall, Norman, 2022, s. 260–261).

## **1. 2. Menstruace v historii a náboženství**

Menstruace je zakotvena i v rámci historických a náboženských textů. V řadě z nich se můžeme setkat s tématem samotné menstruace. Nejstarší písemné záznamy o menstruaci můžeme nalézt u Řeků a Římanů, kteří za sebou zanechali historické dokumenty, které převážně předkládají misogynní pojednávání o ženské menstruaci. Tehdejší myslitelé, jakými byli například Hippokrates či Aristoteles, se zabývali rozdíly mezi mužským a ženským tělem. Poukazují například na tělesné rozdíly mezi mužem a ženou. V některých textech můžeme také nalézt konkrétní zmínky o menstruaci. Například Aristoteles se zabýval tím, jestli menstruační krev má nějaké speciální účinky. Dospěl nakonec k závěru, že žádnou speciální životní sílu menstruační krev nemá. Dalším jeho závěrem bylo, že zplození ženského potomka namísto mužského vede ke vzniku netvora.

V historických zdrojích můžeme nalézt různé mýty, které vysvětlují příčinu menstruace. Velmi často se můžeme setkat například s mýtem, že menstruace vznikla jako prokletí ženám za špatné chování. Řecká mytologie zobrazuje vznik ženy, jako zlomyslný záměr bohů. Některé historické prameny ovšem vyobrazují uctívání menstruace, jako znak plodnosti žen. Bylo

nalezeno několik artefaktů, které sloužily k uctívání plodnosti žen (Hufnagel et al., 2012, s. 15–16). V některých kulturách představuje menstruační krev symbol života. Přisuzovaly se jí magické a léčivé účinky. Proto byla využívána například při výrobě lektvarů. Lidé v tehdejší době věřili, že menstruační krev dokáže vyléčit horečku, vředy, bradavice a jiné neduhy. Dokonce měla být schopna zabránit moru či odvrátit bouřky (Goméz – Sánchez et al., 2012, s. 374).

Téma menstruace je ovšem v historických pramenech ve většině případů vykreslována velmi negativně. Dalším takovým příkladem je tvrzení Římských autorů, kteří tvrdili, že menstruační krev poškozují víno, kazí úrodu anebo také zabíjí včely. Na základě takových tvrzení není překvapivé, že se v historii lidstva zakotvila řada stigmat spojená s menstruací (Markowski, 2022, s. 52–53). Dokonce i další významný Římský myslitel Plinius starší uvedl ve svých dílech, že menstrující žena dokáže změnit víno v ocet, zatemnit oblohu či zničit železo. Podobné názory se šířily po celé tehdejší Evropě. Dokonce došlo i ke spojení menstrující ženy a nemocného člověka, kdy bylo tvrzeno, že menstrující žena v blízkosti nemocného člověka zhorší jeho zdravotní stav (Goméz – Sánchez et al., 2012, s. 374).

Znevažování menstruace jako takové dále pokračovalo v období středověku, a to až do moderní éry. Například ještě ve 30. letech 20. století vědci mylně uváděli, že při menstruaci se vyplavují jedovaté toxiny. Takové výroky ukotvily názor, že menstruační krev je toxická (Markowski, 2022, s. 52–55).

Pokud budeme hledat informace o menstruaci v textech jednotlivých světových náboženství, zjistíme, že v podstatě v každém z nich nalezneme řadu omezení, která jsou ženám kladena. Jedinou výjimkou je Sikhismus, který ve svých textech odsuzuje sexismus a neukládá ženám žádná omezení v souvislosti s jejich menstruací.

Všechna světová náboženství, kromě zmíněného Sikhismu, považují ženu za „rituálně nečistou“ v čase menstruace. Toto tradiční ukotvení o nečistotě vychází z historického vnímání menstruace společností, a to především ze strany mužů. Míra dodržování pravidel v rámci konkrétního náboženství se může v jednotlivých rodinách lišit.

## **Judaismus**

V Judaismu je lidský život řízen podle přísných pravidel, která jsou uvedena v tzv. Halacha. Jedná se o židovský právní kodex, který řídí všechny aspekty života věřících. Jeden

z aspektů je i sexuální život Židů. Ve své podstatě tento kodex zakazuje doslova jakýkoliv fyzický kontakt mezi mužem a ženou v období menstruace a také týden po ní. Toto období se nazývá „nidda“ a označuje období od začátku menstruace až po konec tzv. sedmi čistých dnů. Týden po skončení menstruace dívky a ženy absolvují rituální lázeň, během které dochází k jejich „očistění“.

Přímo v hebrejské Bibli jsou kapitoly o „nečistotě“ i sexuálním chování (Bhartiya, 2013, s. 523). Příkladem je kniha Leviticus, která je ve společnosti mimo Judaismus kritizována. Je považována za zdroj šíření misogynních tvrzení po více než dvě tisíciletí (Markowski, 2022, s. 51). V této knize můžeme nalézt například pravidlo: „Nepřibližuj se k ženě v době jejího menstruačního odloučení, abys odkryl její nahotu“.

V prvním zákoně také můžeme nalézt spojení mezi menstruací a „nečistotou“. První zákon uvádí, že ten, kdo se dotkne menstrující ženy, bude rituálně také „nečistý“. Další zákony v Bibli konkrétně zmiňují, že je zakázáno mít pohlavní styk se ženou v době její menstruace (Bhartiya, 2013, s. 523). Označení někoho za „nečistého“ v tomto případě znamená, že nesmí přistupovat k oltáři v chrámech a na posvátných místech. K tomu, aby člověk byl označen za „nečistého“ existuje i řada jiných důvodů než menstruační krvácení. Jedná se například o kožní nemoci anebo také jiné vaginální výtoky než menstruace. V biblickém kontextu vede k „nečistotě“ také porod (Bobel et al., 2020, s. 117–118).

## **Křesťanství**

K znevažování menstrujících žen přispěla také křesťanská církev. Její významní představitelé například tvrdili, že „nic není nečistějšího než menstruace“. Dále také, že menstruace je Božím prokletím. Bylo běžné, že menstrující ženy byly vykázány do předsíně kostela a nesměly tak plnohodnotně vstupovat do kostelů. V některých časech měly menstrující ženy zákaz do kostela zcela (Markowski, 2022, s. 54).

Celkové postavení církve v minulosti k menstrujícím ženám byl jeden z důvodů, proč ženám nebylo umožněno v rámci církve postoupit na vyšší pozice. Křesťanství nachází shodu v některých pravidlech spolu s Judaismem. Například stejně jako v Judaismu panuje přesvědčení, že během menstruace nesmí mít muž se ženou pohlavní styk. Ve východní pravoslavné křesťanské církvi je menstruace považována stejně jako v Judaismu za nečistou. Menstrující ženy se například nesmějí dotýkat svatých předmětů nebo přijímat svátosti.

U pravoslavných křesťanů žijících v Rusku se stále může vyskytovat také vyloučení ženy v období její menstruace mimo její domov. Co se týče západních křesťanů, pravidla jsou méně extrémní ale řada negativních postojů vůči menstruujiícím ženám stále přetrvávají (Bhartiya, 2013, s. 523–524).

## **Islám**

V rámci islámu se věřící řídí Koránem. Menstruace je zde uvedena jako „škodlivá“. Manželé se tedy mají v období menstruace svým ženám vyhýbat. Menstruujiící muslimky jsou také vyloučeny z hlavních částí náboženských oslav. Příkladem je modlitba a půst během Ramadánu (Markowski, 2022, s. 53). Někteří členové přibližování muže a menstruujiící ženy ještě rozšiřují a tvrdí, že žena by se měla držet dál i od všech svých mužských potomků. Menstruujiící ženy se také nesmějí dotýkat Koránu a vstupovat do mešity. Dochází i ke shodě s Judaismem, kdy i v tomto případě ženy musejí podstoupit rituální omytí, aby se staly opět „čistými“.

## **Buddhismus**

V Buddhismu je menstruace popisována jako „přirozené tělesné vylučování, kterým žena prochází každý měsíc“. Bohužel v běžném životě to jako přirozený proces vnímáno není. Je to především z toho důvodu, že buddhismus je ovlivněn také hinduismem. I zde se setkáváme s tím, že ženám není v době jejich menstruace umožněn vstup do chrámů. Významnou roli zde představují i pověsti a mýty. Budhisté věří, že duchové se živí krví, tím pádem menstruujiící ženy přitahují duchy. Představují tak nebezpečí pro sebe ale také pro své okolí. Také ctí pravidlo, že menstruujiící ženy se nepřibližují, když probíhá proces kvašení rýže, jelikož by rýže mohla být zkažena.

## **Sikhismus**

V rámci tohoto náboženství bylo tvrzení o tom, že jsou ženy během menstruace „nečisté“ odsouzeno již samotným zakladatelem. Ženy mají dovoleno běžně navštěvovat posvátná místa, modlit se. Také se mohou volně pohybovat po domě i ve venkovních prostorech a nevyplývá pro ně žádné omezení. Jejich písmo zásadně odmítá sexismus. Menstruace je



považována za přirozený proces u žen. Na základě jejich písma dochází k odsouzení těch, kteří ženy za jejich přirozený proces považují za „nečisté“. Toto náboženství je ovšem ve srovnání jinými světovými náboženstvími jedno z nejmladších, nejsou zde tedy tak významně zakořeněny mytologické představy a pověry (Bhartiya, 2013, s. 524).

## **Hinduismus**

Ačkoliv Hinduismus je oficiálně jediné uznávané náboženství, zahrnuje v sobě širokou škálu sekt, náboženských škol a náboženských skupin. Dle konkrétní skupiny se postoje k menstruaci jako takové mohou lišit. Bráhmanský hinduismus tvoří největší část celého hinduismu, proto postoje vůči menstruaci jsou nejvíce ovlivněny právě tímto hinduistickým směrem (Bobel et al., 2020, s. 119–120). S hinduismem se můžeme setkat převážně v Indii, kdy například Nepál je druhým největším městem, kde převládá víra hinduismus. Vyznává jej zde více než 80% populace (Gurung, 2023, s. 12).

V hinduismu je vnik menstruace spojen s mytologickými příběhy. Hinduisté menstruační krev zařazují do tekutin, které jsou vylučovány z těla. Patří sem také například pot nebo slzy. Všechny tyto tekutiny považují za toxické. Z tohoto tvrzení je pro tradiční hinduisty dotýkat se menstrující ženy považováno za nevhodné až nebezpečné (Bhartiya, 2013, s. 524).

V rámci hinduismu jsou mýty a pověry o menstruaci silně zakořeněny. Dívky a ženy jsou nuceny dodržovat přísná menstruační pravidla, které jim přináší řadu omezení v jejich běžném denním životě. Menstruace je zde často doprovázena pocitem studu, hanby a strachu. Není výjimkou také odsuzování v rámci společnosti (Gurung, 2023, s. 12).

Je řada pravidel, které musí ženy během své menstruace dodržovat. Jako příklad si můžeme uvést zákaz vstupu do kuchyně. Další místa, kde mají ženy zákaz vstupu jsou chrámy. Před chrámy můžeme dokonce nalézt upozornění, která uvádí, že ženám je v době jejich menstruace vstup zakázán. Stejně jako v jiných světových náboženstvích se setkáváme s tvrzením, že ženy jsou během menstruace „nečisté“ (Bhartiya, 2013, s. 524). „Nečisté“ z nich dělá právě menstruační krev a může učinit „nečistého“ i někoho dalšího. K „znečištění“ může dojít skrze dotek, pohlavní styk či jídlem, které připravila menstrující žena (Bobel et al., 2020, s. 120). V rámci „očistění“ se každý rok koná hinduistický festival, který slouží pro „očistění“ menstrujících žen. Pomocí „očistné“ vody a půstu mají být „očistěny“ od hříchů, kterých se dopustily v průběhu své menstruace.

Menstruující ženy a dívky žijí často ve strachu z obvinění, že přinášejí neštěstí (Gurung, 2023, s. 12–13). Ve společnosti panuje velké množství pověr, kde dochází ke spojení neštěstí a menstruace. Například menstruující ženy by se neměly dotýkat zeleniny, či rostlin, jelikož by to vedlo k uhynutí dané plodiny. V některých skupinách jsou dokonce daleko přísnější pravidla, a i pouhý dopad stínu menstruující ženy by mohl znamenat uhynutí pro danou plodinu. Některé hinduistické ženy také uvádějí, že během své menstruace nesmějí pobývat ve stejném domě, jako zbytek jejich rodiny. V době své menstruace musejí pobývat v oddělené části domu, která slouží čistě pro tyto účely. Některé ženy také uvádí, že nesměly v průběhu své menstruace vycházet ven. V případě, že bylo nutné, aby menstruující žena nebo dívka opustila domov, musela pro svůj odchod využít jiné dveře, než používá zbytek domácnosti. Co se týče přípravy jídla, není neobvyklé, že menstruujícím ženám se připravuje jídlo zvlášť, a dokonce jej ve spoustě případech i odděleně konzumují (Bhartiya, 2013, s. 524–525).

V období, kdy žena menstruuje je v rámci hinduismu zakázán pohlavní styk mezi mužem a ženou. Hinduistické písmo dokonce uvádí, že potomstvo ženy, která vykonává pohlavní styk i v době své menstruace bude prokleta (Bobel et al., 2020, s. 121).

V některých hinduistických skupinách dochází také k obřadu, kdy u dívek nastane menarche. K oslavě menarche se váže tradice, která spočívá v tom, že dívka je uzavřena v temné místnosti o samotě, a to až po dobu 12 dní.

Zmíněná omezení mají také neblahý dopad na intimní hygienu hinduistických žen. Velmi často nemají ženy dostupné vhodné hygienické pomůcky, které v době menstruace potřebují. To má následně negativní dopad na celkový stav zdraví hinduistických žen (Gurung, 2023, s. 12–13).

## 2 STIGMATIZACE MENSTRUACE

### 2. 1. Stigma a tabu

Stigma je pojem, který slouží pro označení skvrny nebo značky, která odlišuje určité lidi od ostatních. Tato značka s sebou nese informaci o tom, že tito označení lidé mají například tělesnou nebo jinou vadu. Pojem stigma je také spojen s historií otroctví, kdy otroci byli svými majiteli oceňováni, aby tak bylo označeno jejich postavení ve společnosti. Stejný postup byl aplikován také například na zločince a kriminálníky. Na osoby, které na sobě nesly takové označení, bylo nahlíženo s odporem a byli vylučováni ze společnosti.

Stigmata můžeme rozdělit do 3 typů:

1. Tělesná – popáleniny, jizvy, tělesné deformace
2. Vada individuálního charakteru – kriminalita, závislosti, nemoci
3. Sociální – pohlaví, rasa, sexuální orientace, národnost

Všechny tyto typy můžeme obecně označit jako stigmatizované stavy. Výzkumná studie uvádí, že nejhůře jsou ve společnosti vnímány stavy, které představují určité nebezpečí. Může se jednat například o infekční nemoc – jedinci HIV pozitivní. Ovšem ve společnosti se můžeme setkat také s odporem vůči lidem s tělesným postižením, osobám určitých sociálních skupin, homosexuálů. Jako faktory, které ovlivňují postoje společnosti se uvádějí: nebezpečnost (nebezpečí pro jedince anebo celou společnost), viditelnost (jak je tedy daný stav viditelný na pohled), kontrolovatelnost (jestli se jedná o vrozený stav anebo si jej člověk způsobil sám) (Johnston – Robledo, Chrisler, 2011, s. 1–2).

V současné době dochází k rozvoji vědecké činnosti, propagace, programů a politiky se zaměřením na menstruaci. Mnoho výzkumných studií a odborných článků poukazuje na to, že menstruace je ve světě stále nadměrně stigmatizována a zahanbována. Můžeme se setkat s tvrzeními, že menstruace je stále zahalena mlčením a stigmatizací. Nebo také, že menstruace nadále zůstává opomíjeným tématem (Olson et al., 2022, s. 2–3).

Menstruaci můžeme zařadit do tzv. stigmatizovaných stavů. Menstruaci na základě typů stigmat, můžeme zařadit do všech třech kategorií. Lze ji zařadit do tělesné kategorie, jelikož určité kultury ji vnímají jako „vadu“ těla. V rámci různých kultur a náboženství je menstruační krev vnímána více s odporem než jiné tělesné tekutiny.

Vzhledem k odporu, který může mít společnost vůči menstruační krvi, lze menstruaci zařadit také do kategorie vada individuálního charakteru. Můžeme se totiž setkat s názory, že menstruační krev poškozují „ženskost“ a tím pádem by ženy měly svou menstruaci skrývat před společností. I například veřejné ukazování menstruačních pomůcek může v některých společenských skupinách být vnímáno s odporem.

Co se týče sociálního stigmatu, menstruaci můžeme zařadit také zde. V rámci sociálního života může být dívka, která již dosáhla menarche vnímána jinak než doposud. Často je tato změna doprovázena také očekáváními dané společnosti. Očekává se například, že dívka je již dospělá a v souladu s tím bude i její chování a vyjadřování. Menstruace také tvoří jeden z rozdílů mezi ženským a mužským tělem. Jako další příklad můžeme uvést různá kulturní přesvědčení. Jedná se například o tvrzení, že ženy jsou v průběhu menstruačního cyklu fyzicky i psychicky narušené. Ženy mohou být dokonce vnímány jako nemocné, postižené, nezvladatelné až šílené (Johnston – Robledo, Chrisler, 2011, s. 2).

Menstruační stigma odkazuje na negativní vnímání menstruace jako takové ale také osob, které menstrují. Menstruační stigma charakterizuje menstruační tělo jako „nenormální“ a opovržením hodné. Významně ovlivňuje všechny části života menstruujiících dívek a žen, a to včetně jejich zdraví, společenského postavení, ekonomických příležitostí anebo vzdělání. Je důležité zmínit, že menstruační stigma má také dopad na realizaci a dodržování lidských práv.

V rámci politického vývoje vzniká větší snaha o narušení zakořeněných vzorců vnímání menstruace. Cílem se stává zvyšování povědomí o menstruaci a dostat tuto problematiku více na povrch, než je tomu tak doposud. Například v Keni se můžeme setkat s tzv. menstruačním hygienickým managementem. Tento management usiluje o odstranění mýtů, stigmatu a tabu, která jsou s menstruací spojována. Součástí tohoto managementu je například poskytování veřejnosti přístup k informacím o menstruaci (Olson et al., 2022, s. 3–4). Mimo jiné tento program usiluje o zlepšení přístupu k materiálům pro menstruační péči. Jedná se o toalety, vodu, mýdlo a další. Dále se zaměřuje na zdravotní výchovu v oblasti menstruace a puberty (Bobel, Fahs, 2020, s. 961). Dalším potenciálním cílem je destigmatizovat a normalizovat menstruaci (Olson et al., 2022, s. 4). Řízením menstruační hygieny v návaznosti na menstruační hygienický management podporuje řada organizačních struktur. Jedná se například o nevládní organizace jako WaterAid. Touto problematikou se také aktivně zabývá OSN, UNICEF. Řízení menstruační hygieny bylo zaneseno do řady národních politik. V roce 2018 vydala komise OSN

dokument, který zahrnuje konkrétní doporučení pro vlády, organizace, mezivládní orgány a další instituce. Dokument cílí na podporu vzdělávacích a zdravotních postupů, které by podpořily vnímání menstruace jako zdravé a přirozené a osoby za ni nebyly stigmatizovány (Bobel, Fahs, 2020, s. 961). Je nutné, aby se jednotlivé státy zabývaly menstruačními potřebami společnosti. Mimo jiné je podstatné také to, aby se menstruace stala nedílnou součástí veřejné debaty (Olson et al., 2022, s. 3–4).

Uvádí se, že menstruace je spíše skrytým než viditelným stigmatem. Ovšem hlavním důvodem, proč je vnímána jako skrytá je proto, že ženy vynakládají velké úsilí pro to, aby viditelná nebyla. Příkladem jsou menstruační pomůcky, jako tampony nebo vložky, které slouží k zachycení menstruační krve a zápachu. Nedochozí tak tedy k viditelné přítomnosti menstruační krve například na oblečení. Tyto pomůcky jsou také vyráběny tak, aby byly co nejvíce diskrétní a ženy je mohly nosit například v kabelce. Z toho vyplývá, že v případě, kdy ženy mají dostupné menstruační pomůcky, není obvykle možné s jistotou zjistit, že žena právě menstruuje, pokud to sama neřekne nebo nedojde k nechtěnému úniku menstruační krve na oblečení ženy (Johnston – Robledo, Chrisler, 2011, s. 2–3). Menstruační stigma má tu moc, určovat co je a není „normální“ a přijatelné. Je velmi intenzivně rozšířené napříč světem a velmi pevně ukotveno, přesto zůstává z velké části neviditelné.

Diskuse zaměřená na téma menstruace je velmi ovlivněna stigmatizací menstruace. Dochází tak k překážkám k uskutečňování diskusí na toto téma (Olson et al., 2022, s. 3-4). Většinou se setkáváme s tím, že se lidé vyhýbají rozhovorům na téma menstruace. Výjimku představují případy, kdy se jedná o rozpor se zákonem anebo za určitých okolností, jakými jsou například rozhovory v soukromí či u lékaře. Setkáváme se s názory, že o menstruaci by se nemělo mluvit na veřejnosti. Některé kultury toto téma odmítají i v rozhovoru mezi rodinnými příslušníky. Vzhledem k tomu, že konverzace na téma menstruace se prezentuje jako utajované téma, které se probírá v soukromí, to následně vede k domněnku, že menstruace je něco, co by se mělo před ostatními skrývat a nemělo by se o ní nikdy veřejně diskutovat (Bobel et al., 2020, s. 186). Můžeme si uvést příklad z výzkumné studie provedené v Jordánsku, kde dotazované ženy uvedly, že považují za neslušné mluvit o menstruaci. Další výzkumné studie z Číny uvádí, že muži i ženy se podílejí na udržování menstruačního stigmatu ve společnosti. Jednalo se například o to, že matky poučovaly své dcery o tom, že menstruace by se měla tajit (Evans et al., 2022, s. 2, Rašková, Provázková Stolinská, 2017, s. 201). Stigmatizace menstruace je podpořena také nedostatky informací o samotném procesu menstruace. Následkem toho vznikají mylné informace o tom, co to vlastně menstruace je (Olson et al., 2022, s. 3-4).

Součástí menstruačního tabu jsou také eufemismy, které společnost využívá při rozhovorech, jejichž součástí je menstruace. Tyto eufemismy se liší dle dané kultury. V podstatě se jedná o výrazy, které slouží jako náhrada slova menstruace. Využívají se tedy k tomu, aby se nepřímým vyjádřilo něco, co společností nemusí být akceptováno. Jako příklad si můžeme uvést eufemismy, které využívají indické ženy. Jedná se o výrazy jako například: „Kdy ti přijdou šaty?“. Tímto způsobem se tedy zjišťuje, kdy žena očekává příchod své menstruace (Bhartiya, 2013, s. 525). Existuje celá řada eufemismů dle daných zemí a kultur. Například ve Spojených státech Amerických se můžeme setkat s výrazy jako: „je tu moje kamarádka“, „už je tu zase ten čas“, „můj čas“, „trápení“, „prokletí“, „dar matky přírody“ a mnoho dalších. Stále dochází ke vzniku nových eufemismů (Bobel et al., 2020, s. 186–187).

Menstruační stigma upevňuje misogynní stereotypy ve společnosti, jako například, že ženy jsou vnímány jako iracionální, hysterické. Z toho může také vyplývat závěr, že jsou ženy ve srovnání s muži méně schopné a může to mít negativní dopad na jejich společenské postavení, ekonomické a jiné příležitosti.

S problémem stigmatizace menstruace se setkáváme také ve školním prostředí, kdy se dívky mohou setkat se šikanou v návaznosti na jejich menstruaci. To má negativní dopad na jejich studijní výsledky (Olson et al., 2022, s. 3-4). Dívky se také mohou setkat s problémem, kdy chtějí o své menstruaci svobodně mluvit například ve školní třídě. Ovšem v návaznosti na konkrétní kulturu a společnost mohou narazit na menstruaci jako silné společenské tabu (Kumar et al., 2023, s. 2).

Ačkoliv se nacházíme v 21. století, kdy ve společnosti došlo oproti minulosti k významným změnám v oblasti rovnosti pohlaví a postavení žen ve společnosti, menstruace je nadále velmi silné společenské tabu, se kterým musejí menstrující osoby bojovat každý den. Ženy se stále napříč světem setkávají s pravidly a tradicemi, které jim ukládají určitá omezení a společnost od nich očekává, že je budou dodržovat.

Tabu je výraz, který slouží k označení přísného společenského zákazu. Může se jednat o jakoukoliv činnost nebo oblast života člověka, která je dle zvyku posvátná nebo zakázaná. Porušení daného tabu je ve většině případů vnímáno danou společností velmi negativně a je považováno za nepřipustné. Menstruační tabu můžeme zařadit mezi jedno z nejvíce rozšířených společenských tabu (Kaundal et al., 2014, s. 192).

V mnoha kulturách je menstruace stále vnímána jako velké společenské tabu. Především v méně vyspělých zemích představuje menstruační tabu obrovský problém pro menstrující

ženy a dívky. Například v Nepálu jsou pod společenským tlakem ženy a dívky nuceny menstruaci skrývat, aby nemusely čelit studu a rozpakům. Výzkumné studie uvádí, že až 89 % nepálských žen čelí nějakému typu omezení a izolace během menstruace. I vyslovení samotného slova menstruace je považováno za hanbu a hřích.

Ženy a dívky, které čelí menstruační stigmatizaci a tabu jsou náchylné k postupné sebestigmatizaci anebo dochází k tzv. internalizované stigmatizaci. Internalizovaná stigmatizace představuje soubor diskriminačních myšlenek a činů, které vznikají v důsledku osobních, kulturních, společenských, náboženských anebo genderových atributů. V tomto případě dochází k tomu, že daná osoba věří stereotypům o sobě samém a koná tak, jak od něj společnost a její pravidla očekávají. Stigmatizace ohrožuje celkovou pohodu stigmatizovaných osob (Gurung, 2023, s. 8–9).

Stud je jedním z emocionálních projevů, který je v přímé interakci se stigmatizací menstruace. Genderové stereotypy určují, co se očekává od lidí na základě jejich pohlaví. Jak již bylo zmíněno dříve, menstruace je společenské tabu, které je doprovázeno mlčením. Od žen a dívek se v rámci určitých kultur očekává, že se menstruaci naučí zvládat, a především ji utajovat před zbytkem společnosti. V případě, že daná osoba nezvládla dostatečně zatajit přítomnost menstruace nebo jiným způsobem porušila pravidla v rámci menstruačního tabu, dochází k projevům studu (Sabido Ramos, 2022, s. 59). Mimo stud se mohou vyskytovat také problémy se sebevědomím, stres, úzkost či zvýšená ostražitost. Velmi obvyklým jevem je také vyhýbání se určitým činnostem, které by mohly vést k „odhalení“ menstruace. Může se jednat například o oblékání si volného oblečení, vyhýbání se sportovním aktivitám jako je například plavání. Výzkumné studie dále uvádějí, že ženy se mohou v průběhu menstruace cítit neatraktivně kvůli symptomům menstruace, jakými jsou třeba nadýmání, akné a další (Bobel et al., 2020, s. 187). Zajímavostí je, že výzkumné studie prokázaly, že stud prožíváme jak v interakci s anonymními a cizími lidmi ale výjimkou nejsou ani nám blízcí lidé. I v interakci s nimi může docházet k pocitům studu (Sabido Ramos, 2022, s. 59).

## **2. 2. Menstruační aktivismus**

Stigmatizace menstruace vedla již dříve k tzv. menstruačnímu aktivismu. S menstruačním aktivismem jako takovým se setkáváme poprvé koncem 60. let 20. stol. v Severní Americe. Zde došlo k založení feministického hnutí. Mezi členky patřily například Tamara Slaytonová, Jeannine Parvati Bakerová anebo Rosemary Gladstarová. Členky

menstruačního aktivismu v té době vycházely z kulturně feministických ideologií „síly ženství“. Mimo to vycházely z toho, že menstruace je přirozená odlišnost žen, která je zdrojem ztělesnění vědění a moci. V rámci tohoto ranného aktivismu také zpochybňovaly zavedené intervence. Příkladem je využívání hormonální antikoncepce jako formu léčby menstruačních symptomů. Dále aktivistky odsuzovaly vtipy, které byly cílené na ženy a zlehčovaly problémy, se kterými se ženy během menstruace setkávaly. Forma menstruačního aktivismu byla různá. Jedním z forem aktivismu byly například umělecká díla. Příkladem je fotografie z roku 1971 od autorky Judy Chicago, která na fotografii zachytila ženu, která si z těla odstraňuje tampon. Dalším takovým příkladem je aktivistka Vanessa Tiegs, která využívala menstruační krev k malování.

Zlom ve veřejné diskusi o menstruaci nastal v roce 1980, kdy došlo k nárstu toxického šoku v souvislosti s menstruačními pomůckami. Zvýšil se nátlak na Úřad pro kontrolu potravin a léčiv s cílem většího dohledu nad menstruačními pomůckami. V 90. letech 20. stol. se aktivismus zaměřil více na řešení menstruačního stigmatu. Dalším odvážným krokem aktivistů bylo oddělit menstruaci od genderu. Odmítali hovořit o menstruaci jako o čistě ženské záležitosti. To oslovilo transsexuály, genderově nebinární osoby a další. (Bobel, Fahs, 2020, s. 959–961). Menstruační aktivismus stále posiluje. Rok 2015 byl ve Spojených státech Amerických vyhlášen jako „rok menstruace“. Současně dochází v médiích k široké diskusi na téma chudoby v rámci menstruace, kdy se především diskutuje tzv. „daň z tamponů“. Dále dochází k zaměření se na menstruační zdraví a vzdělávání, a to především v oblasti jižních zemí (Amery et al., 2023, s. 1).

## **2. 3. Reklamní kampaně**

Na vnímání menstruace ve společnosti se v současnosti také významně podílí internetové a televizní prostředí. Například reklamy na menstruační pomůcky, které můžeme vidět v rámci internetového nebo televizního prostředí mají vliv na komunikační tabu (Bobel et al., 2020 s. 185). Reklamy mají významný vliv na utváření názorů ve společnosti. Reklamy jsou ale také ukazatelem hodnot, které jsou v dané společnosti široce přijímány (Bhartiya, 2013, s. 526). Bohužel jsou některé z těchto reklam vytvořeny tak, že jejich obsah zdůrazňuje tajemství, stud a rozpaky, které mohou v rámci menstruace ženy prožívat. V některých reklamách můžeme zpozorovat, že cílí na strach žen, který pramení z toho, že dojde například k znečištění jejich oblečení a ony tak budou „odhaleny“ (Bobel et al., 2020 s. 185). Tyto



reklamy mohou u menstruuujících osob vyvolat pocity strachu z úniku menstruační krve či zápachu (Bhartiya, 2013, s. 526). Výrobci menstruačních pomůcek, jakými jsou například vložky či tampony, ve svých reklamách nabádají ženy k tomu, aby jejich pomůcky využívaly a mohly tak cítit „jistotu“ v průběhu jejich menstruace. Reklamy na menstruační tampony upozorňují na to, že jsou daleko diskrétnější než vložky, a proto by je ženy měly využít, jelikož na rozdíl od vložek nejdou vidět pod oblečením (Bobel et al., 2020 s. 185). Můžeme si také všimnout, že v rámci reklam na menstruační produkty se nevyužívá červená tekutina, která by představovala menstruační krev. Nejčastěji se setkáváme s modrou tekutinou, kterou využívají pro ukázkou absorpčních schopností daného produktu. Ta skutečnost, že stále není přijatelné ukazovat menstruační krev v rámci reklamy na menstruační pomůcky je odrazem přístupu společnosti k menstruační krvi v každodenním životě (Bhartiya, 2013, s. 526). Bohužel tyto reklamy a tvrzení v nich vedly k podpoře menstruačního tabu a její stigmatizaci.

Reklamy nejsou jediným prostředkem, který vyobrazuje menstruaci. Můžeme se s ní také setkat v knihách a časopisech. Dokonce se můžeme setkat také s „humornými“ předměty, jakými jsou blahopřání či magnetka na lednici. Tyto předměty opět podporují stigmatizaci menstruace a sexuální tabu. Tyto „humorné“ předměty často poukazují na ženy jako na emočně labilní, iracionální, nekontrolovatelné atd. Vytvářejí tak negativní postoje a upevňují stereotypy vůči menstruuujícím osobám. Jako příklad takového „humorného“ předmětu si můžeme uvést samolepky na autech, kde stojí „žena s PMS“. Takové předměty ovlivňují postoje vůči menstruuujícím osobám a následně mohou podpořit strach a stud. Tím pádem mají menstruuující osoby potřebu menstruaci skrývat (Bobel et al., 2020 s. 185).

## **2. 4. Hormonální antikoncepce**

Ačkoliv je menstruace přirozený biologický proces, došlo k takovému vývoji, kdy menstruaci můžeme řídit. Příkladem se stala hormonální antikoncepce, která dokáže řídit menstruační cyklus a vstupuje tedy do jeho přirozeného fungování. Menstruace a menstruační cyklus se tedy staly kontrolovatelnými jevy (Medina – Perucha et al., 2024, s. 377). S příchodem perorální antikoncepce, která se na trh dostala v 60. letech 20. století, ženy dostaly možnost svůj menstruační cyklus upravit a řídit. V posledních letech se ovšem setkáváme s fenoménem, že antikoncepce je využívána jako prostředek k tomu, se menstruaci zcela vyhnout (Bobel et al., 2020, s. 184). Může docházet k praktikám menstruační sebekontroly za účelem vyhnout se porušování sociálních norem dané společnosti (Medina – Perucha et al.,

2024, s. 377). Pod vlivem nátlaku stigmatizace menstruace může docházet k tomu, že pokud se ženy nesnaží aktivně otěhotnět, využívají antikoncepci k tomu, aby u nich menstruace vůbec neprobíhala a ony se tak vyhnuly nepříjemnostem, které jim menstruace může přinášet. (Bobel et al., 2020, s. 184). Může se jednat například o to, že ženy využívají antikoncepci jako prostředek pro to „vyhnout se“ emocionálním výkyvům během menstruačního cyklu, které jsou stereotypně přisuzovány ženám v průběhu menstruace. Toto chování můžeme vyhodnotit jako formu hlídání vlastního vyjadřování a prožívání emocí. To následně posiluje menstruační stigma a genderovou diskriminaci. Mimo jiné tento přístup může mít další negativní dopad na vnímání žen, a to především objektivizovat ženy jako „nositelky dětí“ a ovlivnit pohled na jejich reprodukční schopnost (Medina – Perucha et al., 2024, s. 377).

## **2. 5. Menstruační zdraví a menstruační chudoba**

Jedním z dalších problémů týkající se menstruace, se kterým se ženy napříč zeměmi setkávají je menstruační chudoba. Tato chudoba znemožňuje ženám dovolit si menstruační pomůcky. Ať už se jedná o finanční hledisko anebo o jednoduše naprostou nedostupnost menstruačních pomůcek. V návaznosti na tuto problematiku zareagovalo například Skotsko, které v roce 2020 jako první země na světě začalo poskytovat bezplatně menstruační pomůcky všem, kteří je potřebují. Další zemí je například Anglie, zde dochází k poskytování menstruačních pomůcek zdarma v rámci škol. Mimo jiné vláda Spojeného království v roce 2021 zrušila daň z tamponů (Thomas, Melendez – Torres, 2024, s. 2-3).

Velký problém představuje stigmatizace menstruace také v oblasti zdraví menstrujících osob. Předsudky, které jsou spojovány s menstrujícím tělem můžeme najít také v odborné lékařské literatuře a z toho důvodu se tyto předsudky mohou následně přenášet i do zdravotní péče. V rámci menstruace se může jednat o širokou škálu zdravotních problémů. Jedním z příkladů může být problematika endometriózy, kdy se ženy vlivem nedostatku vývoje v této oblasti mohou setkávat s nepochopením i špatnou diagnostikou (Olson et al., 2022, s. 3– 4). Řada poruch v rámci menstruačního cyklu má negativní dopad na celkovou pohodu člověka. Mimo jiné také mohou významně ovlivnit kvalitu života. Včasná diagnóza je velmi ovlivněna přímo menstrujícími osobami. Je důležité, aby menstrující osoby byly schopny identifikovat menstruační příznaky, které jsou běžné a které už mohou signalizovat zdravotní problém. To je ovšem do velké míry ovlivněno informovaností daných osob (Hennegan et al., 2021, s. 34). Výzkum v oblasti menstruačního zdraví by měl sloužit k tomu, aby procesy jako

je menstruace ale také těhotenství, kojení či menopauza byly viditelnější a méně tabuizované (Medina – Perucha, 2024, s. 378).

Aktuálně se můžeme setkat s pojmem tzv. „Menstruačním zdravím“. Menstruační zdraví je novým předmětem zkoumání v oblasti zdravotního výzkumu. Představuje rozšířenou verzi konceptu menstruačního hygienického managementu, který se využívá především v zemích s nízkými a středními příjmy. Zaměřuje se především na problémy spojené s hygienickými obtížemi při nedostatku zdrojů, převážně menstruačních vložek, vody, či mýdla (Evans et al., 2022, s. 1). Menstruace není pouze biologickým jevem ale také sociokulturním a politickým jevem, představuje tedy důležitý faktor menstruačního zdraví. Je potřeba vnímat menstruaci v širším pohledu, a ne pouze v rámci reprodukčního a sexuálního zdraví (Medina – Perucha et al., 2024, s. 389).

Jak již bylo řečeno, menstruační stigma má významný vliv na menstruační zdraví. Vzhledem k této problematice byla stanovena definice menstruačního zdraví. „Menstruační zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoliv pouze nepřítomnost nemoci nebo vady v souvislosti s menstruačním cyklem“. Tato definice je v souladu s definicí WHO a zabývá se jak psychickou, sociální i fyzickou pohodou v souvislosti s menstruací. I přes to, že většina osob, které zažívají menstruační cyklus jsou ženy a dívky, tento přístup k menstruačnímu zdraví sděluje důležitost menstruačního zdraví pro všechny, kteří prožívají menstruační cyklus, a to bez ohledu na jejich genderovou identitu. Aby mohlo být dosaženo menstruačního zdraví, je nutné, aby bylo splněno několik potřeb. Jako příklad si můžeme uvést, že menstrující osoby mají přístup k pravdivým, včasným a věku přiměřeným informacím o menstruaci a s ní související hygieně a sebekéči, dále například přístup k vhodným menstruačním pomůckám, podpurným zařízením a službám, hygienickým pomůckám. Součástí je také pozitivní a respektující prostředí v souvislosti s menstruačním cyklem, bez stigmatizace a psychického strádání (Hennegan et al., 2021, s. 32–33).

## **2. 6. Menstruace jako otázka lidských práv**

Dosažení menstruačního zdraví má zásadní význam pro rovnost, práva a důstojnost všech menstrujících osob. V současné době se o problematice menstruačního zdraví začíná hovořit v kontextu lidských práv a veřejného zdraví. Řešení menstruačního zdraví je také součástí cílů OSN, kdy řešení menstruačního zdraví je jedním z hlavních cílů do roku 2030 (Babbar, 2022, s. 10).

Ačkoliv mezinárodní právo v oblasti lidských práv poskytuje základ pro prevenci násilí a diskriminace v souvislosti s menstruací, stále se setkáváme s tím, že některé vlády nadále podporovaly například sterilizaci a jiné zásahy zaměřené na menstruaci žen a dívek s postižením. Takové činy ignorují základní lidská práva. S tímto jevem se můžeme setkat například v Austrálii, kde nejčastější důvod ke sterilizaci ženy bylo její zdravotní postižení. Toto téma se stává aktuálním tématem politických debat o reprodukční spravedlnosti žen a dívek s postižením (Bobel et al., 2020, s. 77–78).

V rámci lidských práv, na které se problematika menstruace váže jsou zmiňována práva na zdraví, blahobyt, kvalitní vzdělání, rovnost pohlaví, důstojná práce a také čistá voda a hygiena. Spojení problematiky menstruace spolu s lidskými právy vedlo k posílení dialogu o tomto hluboce tabuizovaném tématu a zároveň došlo k ukotvení menstruace jakožto otázky lidských práv (Bobel, Fahs, 2020, s. 968).

V návaznosti na lidská práva se můžeme setkat s termínem „menstruační nespravedlnost“. Menstruační nespravedlnost představuje utlačování menstrujících žen, dívek, transsexuálů a nebinárních osob z toho důvodu, že menstrují. Johnson rozdělil menstruační nespravedlnost do pěti kategorií.

1. Vyloučení a esencializace – vyloučení menstrujících osob ze společnosti, jednání některých příslušníků dané skupiny se stává charakteristické pro celou skupinu.

2. Diskriminace, obtěžování, porušování ústavy – příkladem je ukončení pracovního poměru s menstrující osobou na základě znečištění firemního majetku.

3. Urážky a ponižování – sem můžeme zahrnout například odepření přestávky na toaletu, tím pádem nemá menstrující osoba možnost vyměnit si menstruační pomůcku. Dalším příkladem může být odepírání menstruačních prostředků ženám ve vězení. Do této kategorie se zahrnuje také menstruační tabu a stigma jako celek a vše co s ním souvisí.

4. Ekonomické znevýhodnění – přístup k menstruačním produktům, přístup k prostředkům pro dodržování hygieny.

5. Zdravotní znevýhodnění – nedostatečný výzkum v této oblasti, špatná diagnostika, špatná léčba menstruačních obtíží (Amery et al., 2023, s. 2).

## 2. 7. Transsexuální a genderqueer komunita

Menstruace se netýká pouze žen, ale může se také týkat transsexuálů i nebinárních osob. Pochopení trans a genderqueer perspektivy menstruace je důležité. Opět narážíme na problém toho, že menstruace je provázána se sociálními normami, očekáváními a stereotypy „ženskosti“. Především je menstruace ukotvena jako záležitost žen. V současné době se usiluje o odstranění provázanosti menstruace s konkrétním pohlavím. Trans a genderqueer osoby, které menstruuji se setkávají s řadou problémů v rámci menstruace. Může docházet k negativním dopadům jako například zpochybňování vlastní identity. Jedním z problémů v rámci této problematiky jsou menstruační pomůcky. Ty jsou prezentovány jako produkty pro ženy. Z toho důvodu se s menstruačními produkty na pánských toaletách s největší pravděpodobností nesetkáte. Dále se na pánských toaletách také často nevyskytují odpadkové koše na menstruační pomůcky. Tyto příklady mohou v osobách vyvolávat úzkosti a strach z toho, že jejich menstruační status bude odhalen. V některých vyspělejších zemích se již můžeme setkat s tzv. genderově neutrálními toaletami (Bobel et al., 2020, s. 69, 75). Problematika trans a genderqueer osob se stala středem zájmu také novodobých menstruačních aktivistů. Zabývají se jak problematikou menstruačních pomůcek, informovaností, tak problémem toalet, kdy pánské toalety nenabízejí rovnost pro trans muže (Bobel, Fahs, 2020, s. 971).

Škodlivé normy a stigma, které se pojí s menstruačním cyklem, podkopávají duševní, fyzickou i sociální pohodu. Je potřeba, aby bylo vytvořeno prostředí, které je pozitivní a respektující na všech úrovních. Nemluvíme pouze o prostředí v rámci rodin ale především komunity a celé společnosti, včetně institucí a vlády. Je nutné, aby jednotlivci získali dostatek informací o tom, jak o své tělo pečovat v průběhu menstruace. Mimo již zmíněné by měly mít menstruuující osoby právo svobodně se rozhodovat, zapojit se do občanského, kulturního i ekonomického života, a to bez omezení či vyloučení v souvislosti s jejich menstruačním cyklem (Hennegan et al., 2021, s. 34).

## 2. 8. Nebezpečné praktiky

Z důvodu, že je menstruace silně zakořeněné tabu a stigma, stále se i v dnešní době setkáváme s významným omezením lidských práv. Vlivem náboženství a kultur jsou menstruuující osoby na celém světě často vystavovány až vyloženě nebezpečným praktikám, které je mohou ohrožovat na životě. Nejčastěji se s takovými praktikami setkáváme v méně ekonomicky vyspělých zemích (Bobel et al., 2020, s. 163).

V rámci mýtů, které jsou spojovány s menstruací se můžeme setkat s různými omezeními. Příkladem jsou omezení v rámci konzumace určitých potravin. Ve skutečnosti pro taková omezení neexistují validní lékařská odůvodnění. Tento druh omezení může mít negativní vliv na celkovou výživu menstrující osoby. Nejčastěji se setkáváme s tím, že menstrující ženy by neměly konzumovat kyselé a studené pokrmy a ani studené nápoje. V některých kulturách tedy dochází k mylným přesvědčením o tom, že při menstruaci má neblahý vliv konzumace kyselých okurek nebo mléčných výrobků.

Mýty v rámci menstruace představují pro menstrující v některých případech ohrožení na jejich zdraví. Například to, že se ženy v průběhu menstruace nekoupou. Některé kultury považují vodu za vyloženě nebezpečnou v období menstruace. Koupání v období menstruace je v Pákistánu a Afghánistánu společensky zakázáno. Dochází zde k šíření nepravdivých informací. Nejvíce rozšířena je nepravdivá informace o tom, že koupání během menstruace způsobuje neplodnost. UNICEF provedlo řadu průzkumů ve školách v Afghánistánu, ze kterých vyplývá, že 50 % dívek při své první menstruaci o ní neměla žádné informace. Z hygienické oblasti se z těchto dívek až 70 % v průběhu menstruace z vlastního přesvědčení nekoupe. Mimo jiné některé mýty přikládají škodlivost cvičení v období menstruace anebo užívání analgetik. Všechny tyto mýty mají negativní dopad na kvalitu života menstrujících (Sakhi et al., 2023, s. 1140).

Jednou z nebezpečných praktik, se kterou se mohou menstrující ženy setkat je tradice Chhaupadi. Jedná se o tradici, která je silně zakořeněna v oblasti Nepálu. Vzhledem k tomu, že v Nepálu tvoří většinu společnosti hinduisté, jsou zde menstrující ženy a dívky považovány za „nečisté“. Chhaupadi je staletá a velmi škodlivá praxe, která vychází z kulturně – náboženských představ. Chhaupadi označuje stav nečistoty (Thakuri et al., 2021, s. 2). Tuto tradici můžeme označit za jednu z extrémních forem menstruačního tabu (Johsi, 2022, s. 122).

Principem Chhaupadi je izolace menstrujících žen a dívek mimo jejich domovy. Nejčastěji jsou umístovány do tzv. „menstruačních chatrčí“, které jsou speciálně vytvořeny pro tuto událost. Jindy se můžeme setkat s tím, že v průběhu své menstruace jsou zavřeny do chléva pro dobytek. V těchto podmínkách nemají menstrující ženy a dívky přístup k hygienickým potřebám. V rámci nedostatečné hygieny je jejich zdraví významně ohroženo (Thakuri et al., 2021, s. 2). Mimo tuto izolaci jsou vystavovány v průběhu menstruace také dalším formám násilí. Na následky této tradice je evidována i řada úmrtí. V roce 2005–2018

mělo následkem této prakticky zemřít 18 dívek. Předpokládá se, že úmrtí bylo více, bohužel není možné všechny úmrtí spojené s Chhaupadi řádně dohledat a prokázat. Důvodem je, že tato praktika je nelegální a provádí se v utajení (Johsi, 2022, s. 122). Praktiky Chhaupadi vedou také k hanbě, strachu a ponížení, které je spojené s menstruací (Thakuri et al., 2021, s. 3). Praktika Chhaupadi se nevztahuje pouze k menstruuujícím ženám ale také k ženám po porodu. Významně se podílí na úmrtnosti matek a kojenců v Nepálu (Johsi, Maharjan, 2020, s. 168).

Skupiny pro lidská práva a také OSN tuto praktiku odsoudili. Vlády zemí, kde je tato praktika nejvíce rozšířena se pokusily jejímu praktikování zabránit prostřednictvím kriminalizace této praxe. Bohužel i přes to, změny k lepšímu přicházejí pomalu (Johsi, 2022, s. 122). Jak již bylo zmíněno, tato praktika je tradiční pro Nepál a nejvíce se s ní setkáváme v západní části Nepálu. Vzhledem k tomu, že nadále dochází k praktikování této nebezpečné tradice, dostává se Nepál do rozporu s národními a mezinárodními úmluvami na ochranu reprodukčních práv žen a práva na život bez diskriminace. Bylo formulováno několik zákonů a dokumentů, které odsuzují Chhaupadi a požadují její ukončení. Příkladem je Nepálská ústava, která má zajišťovat právo na rovnost a právo na reprodukční zdraví. V roce 2017 se praktikování Chhaupadi stalo trestným činem. Pro každého, kdo nutí ženu k dodržování tohoto zvyku je vyměřen trest ve formě 3 měsíců odnětí svobody a/ nebo pokuta 3000 nepálských rupií (Thakuri et al., 2021, s. 3).

## 3 VÝZKUMNÁ ČÁST

### 3.1. Metodika

#### Znění hlavního cíle:

Hlavním cílem výzkumné části diplomové práce bylo analyzovat vyjádření vybraného souboru žen na stigmatizaci menstruace v České republice.

#### Formulace dílčích cílů:

1. dílčím cílem diplomové práce bylo vytvořit kategorie v oblasti názorů žen na stigmatizaci menstruace v České republice.
2. dílčím cílem diplomové práce bylo vytvořit kategorie v oblasti zkušeností žen se stigmatizací menstruace v České republice.

#### Typ/ design výzkumné studie

Uplatněn byl kvalitativní přístup ke zkoumání s fenomenologickým pojetím. Nástrojem pro sběr dat byl protokol polostrukturovaného rozhovoru, který vytvořila autorka diplomové práce.

#### Zkoumaný soubor

Zkoumaným souborem byly dospělé ženy, které žijí na území České republiky. Pro výběr respondentů do zkoumaného souboru byly zvoleny následující kritéria:

#### Zařazující kritéria:

- ženy
- věk 18 a více
- souhlas se zařazením do výzkumné studie

#### Vylučující kritéria:

- muži
- věk pod 18 let
- nesouhlas se zařazením do výzkumné studie



### Typ tvorby zkoumaného souboru:

Předpokládaná velikost výzkumného vzorku bylo 8 respondentek. Respondentky byly vybírány metodou záměrného výběru. Cílem při výběru respondentů bylo zahrnout různé věkové kategorie a také různé stupně vzdělání.

Prvotně bylo osloveno 12 respondentek. Předpokladem bylo, že u dvou z nich bude proveden předvýzkum. Vlastní výzkumné šetření bylo provedeno u 8 respondentek. Pro předvýzkum byly vybrány 2 ženy z potenciálních respondentek. S účastí na výzkumné studii nesouhlasily 2 ženy. Důvodem nesouhlasu bylo časové vytížení oslovených potenciálních respondentek.

*Tabulka 1 Charakteristika výzkumného souboru*

<b>Respondent</b>	<b>Věk</b>	<b>Vzdělání</b>	<b>Kraj</b>
<b>R 1</b>	73	Odborné vyučení	Zlínský
<b>R 2</b>	51	Odborné vyučení	Zlínský
<b>R 3</b>	59	Odborné vyučení s maturitou	Zlínský
<b>R 4</b>	25	Vysokoškolské vzdělání	Zlínský
<b>R 5</b>	25	Vysokoškolské vzdělání	Středočeský
<b>R 6</b>	26	Středoškolské vzdělání	Zlínský
<b>R 7</b>	25	Vysokoškolské vzdělání	Olomoucký
<b>R 8</b>	31	Vysokoškolské vzdělání	Jihočeský

## **Charakteristika jednotlivých respondentek**

Charakteristika jednotlivých respondentek byla vytvořena na základě informací získaných z rozehrvací fáze rozhovoru.

### ***Respondentka č. 1- R1***

První respondentka je 73letá žena, která je již ve starobním důchodě. Narodila se na vesnici a později žila ve městě. Po ukončení základního vzdělání se vyučila švadlenou. Později pracovala jako prodavačka. Žije ve Zlínském kraji.

### ***Respondentka č. 2- R2***

Druhá respondentka je 51letá žena, která žije ve městě. Po ukončení základního vzdělání se vyučila prodavačkou. Žije ve Zlínském kraji.

### ***Respondentka č. 3- R3***

Třetí respondentka je 59letá žena, která se narodila ve městě. Aktuálně žije na vesnici. Po ukončení základního vzdělání vystudovala výuční obor s maturitou. Žije ve Zlínském kraji.

### ***Respondentka č. 4- R4***

Čtvrtá respondentka je 25letá žena, která žije ve městě. Vystudovala gymnázium a následně získala titul bakalář. Žije ve Zlínském kraji.

### ***Respondentka č. 5- R5***

Pátá respondentka je 25letá žena, která žije ve městě. Vystudovala gymnázium a následně získala magisterský titul. Žije ve Středočeském kraji.

### ***Respondentka č. 6- R6***

Šestá respondentka je 26letá žena, která žije ve městě. Po ukončení základního vzdělání dokončila středoškolské vzdělání s maturitou. Žije ve Zlínském kraji.

### ***Respondentka č. 7- R7***

Sedmá respondentka je 25letá žena, která žije na vesnici. Po ukončení středního vzdělání získala titul bakalář. Žije ve Olomouckém kraji.

### ***Respondentka č. 8- R8***

Osmá respondentka je 31letá žena, žijící ve městě v Jihočeském kraji. Po ukončení středního vzdělání získala vysokoškolský titul magistr.

### **Uplatněná výzkumná metoda a nástroj ke sběru dat**

Ke sběru dat ve výzkumné studii byla využita metoda dotazování. Nástrojem ke sběru dat byl protokol polostrukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami. Nástroj ke sběru dat byl vytvořen autorkou práce pro účely výzkumné studie diplomové práce.

### **Struktura rozhovoru**

Rozhovor patří mezi nejčastější metody pro sběr dat v rámci kvalitativního výzkumu. Tento rozhovor můžeme označit pojmem hloubkový rozhovor. Hloubkový rozhovor zkoumá členy určitého prostředí a různé sociální skupiny. Hloubkový rozhovor můžeme rozdělit na 2 základní typy: polostrukturovaný a nestrukturovaný rozhovor (Švaříček a Šed'ová, 2010, s. 159–160).

Polostrukturovaný rozhovor, který je charakteristický připraveným souborem témat či otázek. Nemusí být stanoveno jasné pořadí otázek, ale je nutné projít každou stanovenou oblast. Připravené otázky lze také v průběhu rozhovoru částečně modifikovat. Také je možné pokládat případné doplňující otázky. Polostrukturovaný rozhovor v sobě kombinuje prvky strukturovaného a nestrukturovaného rozhovoru. Kombinuje tak jejich výhody a minimalizuje nevýhody. Na rozdíl od strukturovaného rozhovoru tvoří polostrukturovaný rozhovor přirozenější podmínky pro účastníky rozhovoru (Reichel, 2009, s. 111-112).

Rozhovor byl rozdělen na „rozehřívací“ část, hlavní část a „zchladnutí“. Hlavní část byla rozdělena do dvou oblastí. U každé oblasti byly vytvořeny 3 otázky, které musely zaznít. V průběhu rozhovorů byly dle potřeby kladeny doplňující otázky. Protokol polostrukturovaného rozhovoru je uveden v tabulce č. 2.

## Tabulka 2 Protokol polostrukturovaného rozhovoru

„ROZEHRÍVACÍ“ ČÁST
<p><b>Otázky:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kolik je Vám let?</li><li>2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?</li><li>3. Bydlíte na vesnici nebo ve městě?</li></ol>
HLAVNÍ ČÁST ROZHOVORU
<p><b><u>1. OBLAST – Osobní zkušenosti se stigmatizací menstruace v České republice</u></b></p> <p><b>Otázky:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti se studem v rámci menstruace?</li><li>2. Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti s limitacemi, které menstruace může způsobovat? (například: bolest, omezení pohybu)</li><li>3. Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti s diskusí na téma menstruace ve společnosti?</li></ol> <p><b><u>2. OBLAST – Názory na společenskou stigmatizaci menstruace v České republice</u></b></p> <p><b>Otázky:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na misogynní stereotypy, které jsou s menstruací spojovány? (například: ženy jsou v období menstruace emotivní, iracionální, hysterické)</li><li>2. Mohla byste říct, jaký je Váš názor na mystifikaci (mystifikace= šíření nepravdivých informací) menstruace? (například: ženy jsou v období menstruace „nečisté“, menstruace není bolestivá, ...)</li><li>3. Mohla byste říct, jaký je Váš názor na informovanost o menstruaci v ČR?</li></ol>
„ZCHLADNUTÍ“
<p><b>Otázky:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Co byste doporučila, aby se změnilo v rámci přístupu společnosti k menstruaci?</li></ol>

## Ověření využitelnosti nástroje pro zkoumaný soubor

Ověření využitelnosti bylo provedeno v rámci předvýzkumu u dvou žen, který byl realizován v únoru 2024. Při ověřování využitelnosti došlo zaměřením především na srozumitelnost formulace daných otázek. Následně se ověřovalo pochopení otázek. Též bylo ověřeno nahrávání rozhovorů na záznamník telefonu, zdali je tedy rozhovor dobře slyšitelný. Byla také otestována technika kladení doplňujících otázek. Po provedení testovacích rozhovorů, došlo k poupravění protokolu polostrukturovaného rozhovoru na základě zjištěných nedostatků. Došlo k úpravě postupu v rámci rozhovoru. Ženy byly před začátkem rozhovoru důkladně seznámeny s jeho obsahem, získaly tak více času se nad daným tématem zamyslet. U otázek, které nebyly správně pochopeny, byly dodány příklady, aby ženy dokázaly pochopit danou otázku.

## Organizace a lokace sběru dat

Rozhovory byly realizovány v období od března 2024 až do konce dubna 2024. Rozhovory s respondentkami byly realizovány v předem určeném klidném prostředí s dostatkem soukromí. Jednalo se buď o domácí prostředí respondentek nebo tazatelky. Sběr dat prováděla autorka výzkumné studie. Průměrná délka rozhovoru byla 15–30 minut. Celkem bylo provedeno 8 rozhovorů s respondentkami, které splňovaly podmínky zařazení do výzkumné studie. Časový harmonogram je uveden v tabulce č. 3.

**Tabulka 3 Časový harmonogram organizace sběru dat**

<b>Prosinec 2023–Leden 2024</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tvorba informovaného souhlasu</li><li>• Tvorba protokolu polostrukturovaného rozhovoru</li></ul>
<b>Únor 2024</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oslovení potenciálních respondentů</li><li>• Ověření využitelnosti nástroje ke sběru dat</li><li>• Úprava protokolu polostrukturovaného rozhovoru</li></ul>

<b>Březen 2024–Duben 2024</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sběr dat s využitím polostrukturovaného rozhovoru</li> </ul>
<b>Květen 2024</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zpracování dat a jejich analýza</li> </ul>
<b>Červen 2024</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vyhodnocení získaných dat</li> </ul>

### **Realizace distribuce nástroje ke sběru dat**

Jako nástroj pro sběr dat byl využit polostrukturovaný rozhovor, který byl realizován osobně autorkou výzkumné studie u celkem 8 žen, které splnily podmínky pro zařazení do výzkumné studie.

### **Poučení osob ve zkoumaném souboru**

Osoby, které splnily podmínky pro zařazení do výzkumné studie obdržely před začátkem rozhovorů informovaný souhlas, ve kterém byly poučeny o tématu daného rozhovoru a také byly informovány o svých právech, a především anonymitě daného rozhovoru. Respondentky, které souhlasily se zařazením do výzkumné studie odsouhlasily svou účast podpisem informovaného souhlasu.

### **Etické parametry realizace studie**

Respondentky byly před zahájením jednotlivých rozhovorů seznámeny s tématem a cílem výzkumné studie. Následně byly seznámeny s průběhem rozhovoru a jeho obsahem. Všechny respondentky byly informovány o tom, že neexistují správné ani špatné odpovědi. Následně došlo k poučení, že respondentky mohou kdykoliv svou účast na výzkumné studii ukončit. Všechny respondentky byly také informovány o zajištění anonymity ve všech fázích výzkumné studie a následném smazání audiozáznamu po jeho přepsání. V rámci výzkumné studie byly dodrženy všechny parametry etického přístupu při sběru a zpracování dat.

### **Postupy zpracování dat**

Rozhovory s respondentkami autorka výzkumné studie nahrála na záznamník mobilního telefonu. Následně byly nahrávky rozhovorů doslovně přepsány, došlo tedy k transkripci rozhovorů. Po sléze došlo k vynechání částí, které nesouvisely s hlavním cílem výzkumné studie. Byly vynechány také ty části, které by vedly k identifikaci respondentky. Přepsané rozhovory byly následně upraveny do spisovné češtiny. Po přepsání jednotlivých rozhovorů do formy textu byly audiozáznamy rozhovorů smazány. Přepsané rozhovory byly následně opakovaně pročitány. Následovala segmentace textu. Jako posledním krokem byla analýza textů, kdy došlo ke kódování. Na základě kódování byly stanoveny kategorie pro každou oblast.

### 3. 2. Výsledky analýzy obsahu rozhovorů

Pro vytvořené dvě oblasti rozhovorů, bylo na základě kódování vytvořeno celkem 16 kategorií. Každá oblast a její kategorie jsou pro lepší přehlednost zaznamenány v tabulce č. 4. Vyjádření respondentek je uvedeno v textu jako přímé citace.

*Tabulka 4 Přehled oblastí a kategorií*

OBLAST	KATEGORIE
Osobní zkušenosti se stigmatizací menstruace v České republice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TÉMA O KTERÉM SE NEMLUVÍ</li> <li>• NORMÁLNÍ VĚC</li> <li>• ODHALENÍ (STUD, STRACH)</li> <li>• VÝMLUVY</li> <li>• BYLA JSEM POSLEDNÍ</li> <li>• OMEZENÍ V ŽIVOTĚ</li> <li>• MENSTRUACE A ŠKOLA, NEDOSTATEK INFORMACÍ</li> <li>• MENSTRUAČNÍ POMŮCKY DŘÍVE A TEĎ</li> <li>• NÁZVY PRO MENSTRUACI</li> </ul>
Názory na společenskou stigmatizaci menstruace v České republice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MUŽI A MENSTRUACE (SMUTEK, ZESMĚŠŇOVÁNÍ, ZLEHČOVÁNÍ MENSTRUACE, MENSTRUACE JAKO DŮVOD „NEOBVYKLÉHO“ CHOVÁNÍ)</li> <li>• MENSTRUACE V TELEVIZI A NA INTERNETU</li> <li>• INFORMOVANOST, INFORMACE VČAS</li> <li>• NÁBOŽENSTVÍ</li> <li>• EKOLOGIE A MENSTRUAČNÍ POMŮCKY</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MENSTRUAČNÍ POMŮCKY ZDARMA</li> <li>• DOPORUČENÍ</li> </ul>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3.2.1. Osobní zkušenosti se stigmatizací menstruace v České republice

#### Kategorie: TÉMA, O KTERÉM SE NEMLUVÍ

Respondentky uváděly, že menstruace byla dříve vnímána jako velké tabu a jednalo se o téma, o kterém se příliš nemluvalo. Respondentka (R1) uvedla: *„O menstruaci se v podstatě vůbec nemluvalo. Nemluvalo se o ní doma, ve škole, ani mezi kamarádkami jsme to neřešily. Menstruace byla hrozné tabu a obecně nepříjemné téma. Brala jsem to tak, že menstruace je něco o čem není slušné mluvit, a tak jsem k tomu celou dobu přistupovala. Na toto téma jsem ani s nikým nikdy nemluvila, až do teď.“* S podobným přístupem se setkala také další respondentka (R2), která uvedla: *„S kamarádkami ve škole jsme se o tom moc nebavily. Řekly jsme si možná to, že už to máme ale to bylo vše. Nepředávaly jsme si zkušenosti nebo rady. Za mě to bylo téma, které se běžně neprobíralo. Za mého mládí bylo téma menstruace velké tabu. většina lidí se stydělo o tom mluvit. Ani moje maminka o tom se mnou velmi nediskutovala a ve škole to bylo zmíněno jen okrajově. Když jsem byla starší a později měla i dceru, s tou jsem se o tom bavila. Ale pořád je to pro mě téma, o kterém bych se nebavila jen tak nebo kde s kým. Je to pro mě citlivé a něco, co by se mělo probírat za zavřenými dveřmi.“* To, že menstruace je téma, o kterém se nemluví, vnímala také respondentka (R7), která řekla: *„Ve škole to bylo takové „tiché“ téma mezi holkami. Bavily jsme se třeba když někdo potřeboval vložku nebo tak. Dělalysme to ale tak, aby to nikdo neslyšel.“*

Respondentky uváděly, že téma menstruace nebylo běžně probíráno ani v domácím prostředí. Respondentka (R3) uvedla: *„Doma jsme o tom vůbec nemluvili, mamka mi k tomu nikdy nic neřekla. Až ve chvíli, kdy si všimla v prádle, že mám špinavé kalhotky, tak jí došlo, že jsem asi dostala menstruaci. Zeptala se mě, jestli mám měsíčky, já řekla, že ano, a to bylo vše.“* Respondentka (R3) uvedla zkušenost, že se setkala také s neochotou ze strany matky na toto téma hovořit. Respondentka řekla: *„Když jsem dostala svou první menstruaci, šla jsem za mamkou, že ji potřebuji něco říct. Ona o tom ale se mnou nechtěla mluvit a řekla, že na to nemá čas. Takže s ní jsem o tom nikdy nemluvila.“* S nepochopením ze strany rodičů se setkala také respondentka (R7), která uvedla: *„Můj táta to vždy vnímal jako něco špinavého a nechutného. Takže jsme doma před ním o tom mluvit nemohly. Vůbec nechtěl abychom říkaly*



„mensky“, „krámy“, atd. Nechtěl, abychom to nějak nazývaly a celkově se o tom před ním bavily. Přišlo mu to nechutné.“ I u věkově mladších respondentek, docházelo k tomu, že téma menstruace nebylo běžně probíráno. Respondentka (R4) řekla: „Doma jsme to nijak zvlášť neprobíraly, mamka mě a sestře řekla nějaký základ, ale dál jsme se o tom nebavily. Víím, že s mojí mamkou to její mamka neprobírala, tak ji to asi přišlo normální se o tom moc nebavit.“

### **Kategorie: NORMÁLNÍ VĚC**

Můžeme si všimnout rozdílů mezi věkovými kategoriemi. Starší respondentky se setkávaly s tím, že menstruace je něco, o čem se nehodí mluvit, viz. Kategorie: TÉMA, O KTERÉM SE NEMLUVÍ. Oproti tomu mladší respondentky často uváděly, že menstruaci vnímají jako normální věc, o které nemají problém hovořit. Například respondentka (R5) uvádí: „Vždy jsem to brala jako běžnou věc v životě, která je naprosto přirozená.“ Respondentka (R4) poukázala na to, že otevřenost k tomuto tématu u ní přišla až s vyšším věkem. Uvedla: „„Řekla bych, že je to i tím, jak je člověk už starší, tak mu nedělá takový problém se o tom bavit.“

Respondentky dále uváděly, že k menstruaci, jako normální věci, která je součástí života přistupovaly i v rámci rodiny a přátel. Respondentka (R5) řekla: „O menstruaci jsem mluvila odjakživa s úplně všema. Už když jsem byla malá, tak mi mamka všechno vysvětlila.“ To, že se o menstruaci normálně mluvilo uvedla také respondentka (R8), která řekla: „Doma jsme se o tom bavili normálně.“ Komunikace na téma menstruace probíhala i v kamarádkách. Respondentka (R5) uvedla: „Vždy jsem se o tom bavila i s kamarádkami“. I respondentka (R4) uvedla: „Jak jsem už byla starší, tak jsem to běžně řešila s kamarádkami. Probíraly jsme menstruaci tak nějak obecně, co kterou bolí a kdy „to“ přišlo atd.“ S tímto přístupem k menstruaci se setkala také respondentka (R6), která řekla: „Ve škole jsem se o tom s kamarádkami bavila normálně, nepřišlo mi to jako něco, o čem bych mluvit neměla. Běžně jsme to v kolektivu řešily.“

Jako k běžné věci k tomu přistupují ženy ne jenom v rámci svých rodin a přátel ale i v rámci zaměstnání. Respondentka (R4) uvedla: „I s kolegyněmi v práci se o „tom“ bavíme a nestydíme se před sebou.“ Také respondentka (R5) řekla: „V práci se o „tom“ s kolegyněmi běžně bavíme, a i naše firma k tomu přistupuje poměrně otevřeně.“ Otevřeně k tomuto tématu přistupuje také respondentka (R6), která uvedla: „V práci nebo s kamarádkami se o „tom“ normálně bavíme a když na to přijde téma i s někým, kdo mi není tak moc blízky, nedělá mi

*problém se o „tom“ pobavit.“ K otevřené debatě o menstruaci je nakloněna také respondentka (R8), která uvedla: „Nedělá mi problém o tomto tématu mluvit i před muži.“*

Opět můžeme nalézt rozdíly mezi mladší a starší věkovou kategorií respondentek, kde věkově starší respondentky uváděly, že menstruace byla v době jejich dospívání tabu, viz. Kategorie: TÉMA, O KTERÉM SE NEMLUVÍ. U věkově mladších respondentek dochází k opačnému vnímání tématu menstruace. Respondentka (R5) uvedla: *„Nikdy jsem to nevnímala jako téma, které by bylo tabu.“* V souvislosti s menstruací jako tabu, se vyjádřila také respondentka (R8), která si myslí, že: *„Když by se to prezentovalo více otevřeně, pak by to nemuselo být takové tabu a něco o čem se nehodí mluvit“.*

### **Kategorie: ODHLALENÍ (STUD, STRACH)**

Řada respondentek uváděla pocity strachu a studu v rámci odhalení jejich menstruace. Tyto pocity často pramenily z obavy, že si ušpiní jejich oblečení menstruační krví a na základě toho, budou odhaleny. Tyto pocity můžeme pozorovat skrze všechny věkové kategorie. Nejstarší z respondentek (R1) řekla: *„Hodně jsem se bála, abych si neušpinila oblečení nebo ložní prádlo. Bála jsem se reakce okolí, kdyby věděli, že mám zrovna menstruaci.“* Dále uvedla: *„Několikrát se mi stalo, že při nějakém pohybu mi ta vložka jednoduše uhnula a já měla pak špinavé oblečení.“* To, že by mohly být ženy odhaleny vyvolávalo strach také u dalších respondentek. Respondentka (R3) uvedla: *„Měla jsem strach, aby to nešlo poznat. Bála jsem se, že to půjde vidět přes oblečení anebo, že bych si mohla ušpinit oblečení. Proto jsem nosila raději tmavé oblečení, na kterém by to nešlo tak vidět.“* Volba oblečení, která by pomohla menstruaci více utajit hrála roli také u respondentky (R8), která řekla: *„Když jsem zrovna měla menstruaci, často jsem nosila volnější oblečení, aby nešlo poznat, že tam mám vložku.“* Také respondentka (R6) uvedla pocity studu a strachu. Řekla: *„Ve škole jsem se vždy styděla. Bála jsem se, že si zašpiním oblečení a že to půjde vidět.“*

Některé z respondentek vyjádřila pocity studu a strachu v rámci výměny menstruačních pomůcek na toaletách. Respondentka (R6) řekla: *„Taky jsem se styděla, když jsem si měla jít vyměnit tampon na záchod. Bála jsem se, že mě někdo uvidí, jak si беру tampon z kabelky s sebou na záchod.“* Výměna menstruačních pomůcek na toaletách představoval obavu také u respondentky (R7), která uvedla: *„Hodně jsem se styděla ve chvíli, kdy jsem si musela vyměnit vložku na školních záchodech, protože otevírání toho balíčku šlo vždycky slyšet a já prostě nechtěla, aby všechny holky, co na tom záchodě zrovna byly, věděly, že mám zrovna menstruaci.“*

*Když jsem na záchodech slyšela, že nějaká holka v jiné kabině rozbaluje vložku, bylo mi jí líto.“* Také respondentka (R8) uvedla nepříjemné pocity spojené s výměnou menstruačních pomůcek na toaletách. Řekla: *„Když jsem si měnila tampon nebo vložku na záchodech, cítila jsem se trapně, že někdo uslyší, jak to rozbaluji.“*

### **Kategorie: VÝMLUVY**

Některé z respondentek uvedly, že jako zdroj jejich nevolnosti a dalších obtíží uváděly jiné důvody než menstruaci. Ať už to bylo z důvodu studu, jak tomu bylo u respondentky (R1), která uvedla: *„Bylo mi často špatně a nemohla jsem říct opravdový důvod. Napsat omluvenku do tělocviku s důvodem, že mám menstruaci nešlo. Ani by mě nenapadlo o to mamce říct, protože by to byla hrozná ostuda, že by učitel tělocviku věděl, že mám zrovna menstruaci. Takže jsem se často vymlouvala na nevolnost, že mám chřipku nebo něco takového.“* Respondentka (R1) dále uvedla, že výmluvy používala i později v rámci zaměstnání. Řekla: *„Takže i v práci, když mi bylo hodně špatně a šlo poznat, že mi není dobře, tak jsem se vymlouvala na různé nemoci.“* Další respondentka (R2) také používala výmluvy namísto menstruace jako důvodu. Uvedla: *„Taky jsem se styděla říct učitelovi, že mám menstruaci, tak jsem si většinou vymyslela, že mě bolí břicho nebo něco jiného. Vymlouvala jsem se taky na nevolnost a že jsem asi něco špatného snědla.“* Dále také řekla: *„Maminka mi někdy napsala omluvenku, když mi bylo hodně špatně, jinak jsem si musela něco vymýšlet.“*

### **Kategorie: BYLA JSEM POSLEDNÍ**

Některé z respondentek uvedly, že nepříjemné pocity u nich nevyvolávala přítomnost menstruace ale naopak její nepřítomnost. Vzhledem k tomu, že příchod menstruace se u jednotlivců liší, některé z respondentek dostaly menstruaci až později ve srovnání s jejich vrstevníky. Například respondentka (R4) řekla: *„Všechny holky ve třídě už menstruaci měly a já ji dostala až ve 14 letech. Cítila jsem se kvůli tomu špatně, protože jsem si přišla divná, že všechny holky ji už mají a já ne. Spolužačky ve třídě se o „tom“ normálně bavily a já se cítila trapně, že jsem ji stále nedostala.“* Podobné pocity prožívala také respondentka (R7), která uvedla: *„Já jsem menstruaci dostala až na střední škole, takže většina holek už menstruaci dávno měla. Takže jsem se styděla, že já ji ještě nemám.“* Absence menstruace vyvolaly obavy také u respondentky (R3), která řekla: *„Já jsem dostala menstruaci ve třídě až jako poslední,*

*takže všechny spolužačky ji už měly a já ne. Když se o tom spolužačky bavily, tak jsem se trochu bála, co mě vlastně čeká, protože žádné pořádné informace jsem nikdy nedostala.“*

### **Kategorie: OMEZENÍ V ŽIVOTĚ**

Respondentky často zmiňovaly prožívání omezení při provádění pohybové aktivity. Například respondentka (R1) uvedla: *„Nejhorší bylo, když jsem věděla, že mi „to“ vycházelo na tělesnou výchovu. Tenkrát s „tím“ cvičit prostě nebylo možné. Nebyly takové vložky a tampóny co dnes. My jsme měly jenom vložky z buničiny, které byly velké, tuhé a hrozně nepohodlné. Několikrát se mi stalo, že při nějakém pohybu mi ta vložka jednoduše uhnula a já měla pak špinavé oblečení. Proto cvičit s takovými vložkami bylo nemyslitelné. Když jsem „to“ měla tak mě to hrozně omezovalo jak při pohybu, tak celkově v životě.“* Omezení ve fyzické aktivitě zmiňuje také respondentka (R2), která uvedla: *„V minulosti i teď mě menstruace limituje hlavně v pohybu. Dříve to byl problém hlavně ve škole. Nemohla jsem cvičit a chodit na plavání.“* Omezení ve výkonu sportovní aktivity uvedla také respondentka (R3), která řekla: *„Tak menstruace mě nejvíce limitovala ve sportu. Hlavně jsem nemohla chodit plavat.“* S nemožností vykonávat určitou sportovní aktivitu byla spojena lítost. Respondentka (R3) uvedla: *„Hlavně v létě mě to bylo líto, když jsem nemohla jít na koupaliště nebo k rybníku.“* Fyzickou aktivitu v období menstruace omezuje také respondentka (R6), která uvedla: *„Normálně chodím cvičit, ale když mám menstruaci, tak ten týden cvičení vynechám. Hlavně pro můj takový lepší pocit, abych při cvičení náhodou neprotekla a neušpinila se.“* Také respondentka (R8) potvrdila omezení v rámci pohybové aktivity. Řekla: *„Menstruace mě tedy hlavně omezuje ve fyzické aktivitě a někdy celkově v mém výkonu třeba v práci ale i v domácích povinnostech.“*

Dále respondentky zmiňovaly omezení mimo fyzickou aktivitu také v rámci zaměstnání. Respondentka (R2) řekla: *„Jít do práce s těmi příšernými bolestmi hlavy je někdy nad mé síly. Ale do práce prostě musím, na menstruaci vám nikdo nemocenskou nedá. A když člověk musí plnit své každodenní povinnosti, tak je to opravdu náročné.“* Respondentka dále uvedla, že v období menstruace má jiné potřeby. Řekla: *„Většinou bych potřebovala v při menstruaci být jen doma, mít zatáhnuté závěsy a nemuset nic dělat, což bohužel nejde.“* Menstruace tvoří překážku v pracovních povinnostech, ale může být také důvodem absence ve škole. Například respondentka (R7) uvedla: *„Někdy jsem nemohla jít do školy vůbec, protože*

*mi bylo špatně.*“ Toto potvrzuje také respondentka (R8), která řekla: *„Někdy je to opravdu náročné jít do práce nebo do školy.“*

Menstruace představuje omezení i v běžném fungování respondentek. Často je to spojováno se symptomy, které menstruaci mohou doprovázet. Respondentka (R2) uvedla: *„Ted' mám často bolesti hlavy a někdy je pro mě problém normálně fungovat. Pociťuji na sobě i to, že jsem citlivější a taková neobratná. Necítím se v tom období dobře.“* Menstruace může představovat překážku také v plánování. Tuto situaci potvrzuje respondentka (R8), která řekla: *„I třeba dovolenou si snažím plánovat tak, abych menstruaci zrovna neměla, a to volno si mohla užít, takže to může být taky tak trochu omezující.“*

Respondentky často uváděly bolest, jako druh omezení. Například respondentka (R4) řekla: *„Mě osobně menstruace rozhodně limituje kvůli bolestem. Musím si brát léky od bolesti, abych mohla normálně fungovat. Ty bolesti jsou někdy hodně nepříjemné, hlavně když člověk musí do práce a dělat fyzicky náročnější aktivitu.“* Bolesti představují omezení také pro respondentku (R5), která uvedla: *„Hlavně na základní škole mě menstruace omezovala. Bolelo mě břicho a hlava. Někdy jsem nebyla schopná jít do školy, tak jsem zůstala doma.“* Bolest představuje překážku v životě také pro respondentku (R8), která uvedla: *„Když mě bolí břicho nebo hlava, tak nejsem schopná nic moc dělat. Cítím se kvůli tomu pak špatně, protože mám pocit, že jsem nic neudělala a že je to špatně.“* Bolesti někdy mohly být natolik silné, že představovaly pro respondentky velké komplikace. S takovými zkušenostmi má osobní prožitek respondentka (R7), která řekla: *„Když jsem dostala menstruaci, tak jsem měla hodně silné bolesti. Byly tak silné, že jsem i omdlívala na záchodek a tak. Moje třídní učitelka mi v takových případech volala odvoz domů, protože nevěděla, co jiného se mnou dělat. Ještě si pamatuji, že mi dávala učitelka na břicho teplé obklady, aby se mi ulevilo.“*

Užívání analgetik je jedna z možností, které respondentky využívají, aby mohly plnit své každodenní povinnosti. Respondentka (R6) uvedla: *„První den menstruace mě vždy bolí hodně břicho. To v podstatě nemůžu dělat nic. Musím si vždy vzít prášek od bolesti, abych mohla normálně do práce a nějak to zvládnout.“* Menstruace přináší řadu omezení, které respondentky zmínily. Mimo jiné ale respondentka (R6) uvedla, že: *„Menstruace mě takto omezuje ale už to беру jako součást mého života.“*

## **Kategorie: MENSTRUACE A ŠKOLA, NEDOSTATEK INFORMACÍ**

S prožívání nedostatku informací se setkala několik respondentek. Jako příčinu tohoto nedostatku často spojovaly, především věkově starší respondentky, s tehdejší tabu ohledně tématu menstruace viz. TÉMA, O KTERÉM SE NEMLUVÍ. Nedostatek informací ovšem prožívaly i věkově mladší respondentky. Respondentka (R1) řekla: „*Když se nad tím zamyslím, tak jsem nikdy nedostala žádné podstatné informace o menstruaci.*“ Také respondentka (R2) pociťovala nedostatečnost informací. Řekla: „*Nějaké konkrétní informace o menstruaci jsme nedostali.*“

Mimo prostředí rodiny byla zdrojem informací o menstruaci škola. Některé z respondentek ovšem uváděly, že tyto informace byly nedostačující. Respondentka (R1) uvedla: „*Je pravda, že ve škole byly drobné náznaky toho, jak se liší žena od muže. Tomuto tématu se ovšem věnovala asi jedna hodina a bylo to popsáno velmi okrajově. My holky jsme byly vzdělávány spíš v té oblasti, že budeme matky. Připravovali nás ve škole tedy na mateřství ale na menstruaci vůbec. Něco jako sexuální výchova v tehdejší době neexistovala.*“ V rámci základního vzdělávání, respondentky uváděly vyučovací předměty, které měly sloužit jako zdroj informací. Respondentka (R2) uvedla: „*Když jsem chodila na základní školu, tak jsme měli rodinnou výchovu, kde nám paní učitelka naznačovala, že něco jako menstruace je.*“ Také respondentka (R3) měla předmět, kde byla menstruace zmíněna ale jednalo se pouze o okrajové téma. Respondentka řekla: „*Ve škole jsme měli předmět, kde jsme byli rozděleni na holky a kluky. My jsme to měly zaměřené na péči o dítě. V tomto předmětu nám paní učitelka vysvětlila, jak ženy dospívají, jak otěhotní a pak už to bylo zaměřené čistě na péči o dítě. Tento předmět jsme měli až v 8. třídě.*“ S vyučovacím předmětem, kde se objevilo menstruace se setkaly také mladší respondentky. Respondentka (R4) uvádí: „*Matně si pamatuji, že jsme měli nějaký jako zdravotní kroužek nebo předmět, kde jsme řešili zdraví tak nějak obecně. Tady nám to nějak lehce vysvětlili a dostali jsme letáčky.*“ Také respondentka (R8) zažila téma menstruace v rámci školního prostředí, uvedla: „*Ve škole nám o tom něco málo říkali ale už si to moc nepamatuji. Ty hlavní informace jsem měla od mamky.*“

Také respondentka (R5) se setkala s tématem menstruace ve školním prostředí. Mimo informací jí také byly poskytnuty menstruační pomůcky. Respondentka popisuje tento prožitek takto: „*Na základní škole jsme měli předmět v rámci občanky, kde se o tom hodně mluvilo. Měli jsme na to několik hodin, kde nám to vysvětlovali. Dostali jsme i nějaké menstruační pomůcky zdarma.*“ Podobnou zkušenost má také respondentka (R6), která řekla: „*Potom se o tom mluvilo i na základní škole v 7. třídě. Rozdělili nás na holky a kluky. Pamatuji si, že nám pouštěli nějaké video o menstruaci. Dostaly jsme i nějaké vložky, tampony a menstruační kalendář.*“

## **Kategorie: MENSTRUAČNÍ POMŮCKY DŘÍVE A TEĎ**

Respondentky ve svých výpovědích často zmiňovaly vývoj menstruačních pomůcek. Věkově straší respondentky uváděly nepraktičnost těchto pomůcek. Například respondentka (R1) uvedla: *„My jsme měly jenom vložky z buničiny, které byly velké, tuhé a hrozně nepohodlné.“*

Dochází ke srovnávání pomůcek, které byly dostupné dříve a se kterými se můžeme setkat aktuálně. Respondentka (R1) řekla: *„Dneska mají děvčata vymoženosti, se kterými mohou i třeba sportovat, což já jsem nemohla. Protože stačilo málo a hned bylo špinavé oblečení.“* Dále respondentka (R5) poukazuje na novinky z oblasti menstruačních pomůcek, řekla: *„I na internetu to často vidím. Hlavně různé reklamy na menstruační pomůcky, které v mém dospívání nebyly. Tenkrát jsme měly jen vložky a tampony. Teď je daleko více možností.“*

Příchod nových tipů menstruačních pomůcek přineslo pozitivní pocity u respondentky (R8), která řekla: *„Když jsem začala používat nové menstruační pomůcky, hlavně tedy kalíšek, tak jsem se už tolik nestyděla, protože u něj opravdu nejde poznat, že ho máte.“*

Respondentka (R7) také poukazuje na sociokulturní rozdíly v oblasti menstruačních pomůcek. Řekla: *„Tam asi nemají ani žádné kvalitní hygienické pomůcky. Ne jako u nás, kde máme na výběr spousty věcí a pomůcek, které jsou teď i daleko lepší pro planetu.“*

## **Kategorie: NÁZVY PRO MENSTRUACI**

Při rozhovorech respondentky využívaly různé názvy pro menstruaci. Některé používaly slovo menstruace běžně, některé místo ní využily jiné slovo. Můžeme si všimnout, že respondentky namísto slova menstruace využily pouze označení „to“. Příkladem je výpověď respondentky (R1), která řekla: *„Nejhorší bylo, když jsem věděla, že mi „to“ vycházelo na tělesnou výchovu.“* Toto označení využila opakovaně. Například takto: *„Když jsem „to“ měla tak mě to hrozně omezovalo jak při pohybu, tak celkově v životě.“* Také respondentka (R4) využívala „to“ namísto slova menstruace. Například takto: *„Vadí mi, že to hned svádí na „to“ aniž by si uvědomili, že můžu být taková kvůli jejich chování.“*

Další variantou pro označení menstruace byl výraz „mé/své dny“. Například respondentka (R1) řekla: *„Když jsem chodila do školy, vždy jsem s hrůzou počítala, kdy zhruba přijdou „mé dny“.“* Toto označení použila také respondentka (R2), která řekla: *„Později jsem se setkala i s tím, že mi někdo řekl že jsem „hysterka“, že mám asi ty „své dny“.“* Tato označení

vycházela také z úst mužů. S tímto případem se setkala respondentka (R7), která uvedla: „*Takové ty řeči typu: „stará má krámy“, „zase je blázen, protože má ty „svoje dny“ a tak podobně.“*“

Další varianta, která se v průběhu rozhovorů vyskytovala bylo označení „krámy“. Toto označení vycházelo jak od samotných respondentek, tak v případech, kdy tak menstruaci označovali muži. Například respondentka (R1) uvedla: „*Nemusela jsem tu menstruaci v tu chvíli ani mít ale když jsem jednoduše nechtěla udělat něco co mi moji mužští kolegové řekli, tak mě začali zesměšňovat, že mám určitě „krámy“.*“ To, že menstruace byla takto nazývána ze strany mužů, potvrzuje také respondentka (R3), která uvedla: „*Když jsem já nebo některá kolegyně reagovaly nějak nepřiměřeně, tak hned jsme viděly úšklebky chlapů a jak se mezi sebou baví o tom, že máme „krámy“.*“ Také respondentka (R6) použila tento výraz pro označení menstruace. Vypověděla: „*Párkrát mi přítel nebo i někdo jiný řekl, že jsem nepříjemná a hned co se jako děje, jestli mám „krámy“.*“ Respondentka (R7) také uvádí toto označení v souvislosti s konverzací s muži. Můžeme si všimnout také dalšího označení pro menstruaci. Respondentka řekla: „*Vůbec nechtěl abychom říkaly „mensky“, „krámy“, atd. Takové ty řeči typu: „stará má krámy“.*“ Respondentka (R8) vnímá označení „krámy“ jako hanlivé, řekla: „*Taky se mi nelíbí, jak menstruaci třeba říkají. Třeba to, že máme „krámy“ mi přijde hrozně nehezké.*“

## Souhrn

V oblasti zkušeností se stigmatizací menstruace v České republice respondentky vyjádřily různé názory. Lze si povšimnout rozdílů mezi respondentkami věkově staršími a mladšími. Pro respondentky věkově starší bylo téma menstruace v období jejich dospívání tabu. V podstatě se o menstruaci vůbec nehovořilo, a to ani doma ani ve školním prostředí. Z toho důvodu dochází ke kritice nedostatečné edukace o procesu menstruace ať už ze strany rodičů, tak školy. Tyto respondentky také uváděly, že toto téma je pro ně stále poměrně tabu a není součástí jejich běžné konverzace. Oproti tomu mladší respondentky uváděly téma menstruace jako něco, o čem se běžně baví a berou to jako přirozenou část jejich života.

Byly uvedeny také zkušenosti se vzděláváním o menstruaci. Respondentky věkově starší kritizovaly dřívější přístup škol, kdy o menstruaci nedostaly buď informace žádné anebo je dostaly příliš pozdě. Respondentky věkově mladší uváděly, že o menstruaci se ve škole vyučovalo, respondentky ovšem kritizovaly malý rozsah této výuky a také rozdělování dívek a chlapců.



Respondentky uvedly řadu pocitů, které prožívají během menstruace. Nejčastěji byl uváděn stud a strach. Tyto pocity byly ve většině případů spojeny s odhalením menstruace dalšími lidmi.

Respondentky často uváděly osobní zkušenosti s tím, jakým způsobem je menstruace omezuje. Nejčastěji zmiňovaly bolesti a nemožnost vykonávat sportovní aktivity. S tím také zmiňovaly osobní zkušenosti s menstruačními pomůckami, kde došlo k pozitivnímu hodnocení nových menstruačních pomůcek, jakými jsou menstruační kalíšky a kalhotky.

### 3.2.2. Názory na společenskou stigmatizaci menstruace v České republice

#### **Kategorie: MUŽI A MENSTRUACE (ZESMĚŠŇOVÁNÍ, SMUTEK, ZLEHČOVÁNÍ, MENSTRUACE JAKO DŮVOD „NEOBVYKLÉHO“ CHOVÁNÍ)**

Postavení mužů k ženské menstruaci je různé. Respondentky ovšem často zmiňovaly velmi nepřátelské postoje vůči menstruujícím ženám. Řada z nich se setkala s narážkami a posměšky v souvislosti s menstruací. Například respondentka (R1) vypověděla: „*Zažila jsem X situaci, kdy měli muži nevhodné poznámky na ženskou menstruaci.*“ Menstruace byla důvodem posměšků ze strany spolužáků, které popisuje respondentka (R2) následovně: „*Když jsem byla mladší, tak si nás kluci ve škole dobírali a dělali si z nás srandu.*“

Reakce mužů u žen vyvolávaly nepříjemné pocity. Jednalo se především o pocity smutku i méněcennosti. Příkladem může být výpověď respondentky (R1), která řekla: „*Člověk je z toho pak hrozně smutný, protože si připadá takový méněcenný, jen proto, že má menstruaci. Několikrát jsem kvůli těm řečem i plakala. Takové věci by se říkat neměly, protože to může člověku hrozně ublížit.*“ Pocity smutku vyvolávaly posměšky ze strany mužů také u respondentky (R2), která řekla: „*Vím, že jsem z toho byla smutná. Nejvíce mě na tom mrzelo to, že jsem vlastně nechápala, proč to ti kluci dělají. Bylo to něco, za co jsem nemohla a stejně jsem toto musela zažívat.*“

Mezi jedny z misogynních stereotypů patří označování žen jako hysterické. S tímto má zkušenosti také respondentka (R2), který vypověděla: „*Později jsem se setkala i s tím, že mi někdo řekl že jsem „hysterka“, že mám asi ty „své dny“.*“

Respondentky často popisovaly zkušenosti s tím, že menstruace byla uváděna jako důvod ze strany mužů, proč má žena jinou náladu nebo jiné chování, než oni považovali za obvyklé. Příkladem je výpověď respondentky (R3), která řekla: „*Když jsem já nebo některá kolegyně reagovaly nějak nepřiměřeně, tak hned jsme viděly úšklebky chlapů a jak se mezi sebou baví o tom, že máme „krámy“*“. Přitom někdy to s menstruací vůbec nesouviselo, a i tak hned říkali, že máme „krámy“.“ To že respondentky v tu chvíli menstruaci aktuálně ani neměly, a přesto za ni byly osočeny byl i případ respondentky (R1), který vypověděla: „*Nemusela jsem tu menstruaci v tu chvíli ani mít ale když jsem jednoduše nechtěla udělat něco co mi moji mužští kolegové řekli, tak mě začali zesměšňovat, že mám určitě „krámy“*“. Říkali to hrozně pohrdavě, jako bych byla nějaký póvl. Stačilo mít jen „blbý“ den a hned jsem byla osočena, že mám menstruaci a díky tomu jsem taková a maková.“ Podobné prožitky sdílí také respondentka (R6), která řekla: „*Párkrát mi přítel nebo i někdo jiný řekl, že jsem nepříjemná a hned co se jako děje, jestli mám „krámy“*“. Vadí mi, že to hned svádí na „to“ aniž by si uvědomili, že můžu být taková kvůli jejich chování. To že nějak reaguji nemusí přeci hned souviset s tím, jestli mám nebo nemám zrovna menstruaci. Můj názor je na to takový, že je to od chlapů hloupé svádět všechno hned na to že máme „krámy“.“

Některé z respondentek se osobně s urážkami ze strany mužů neseťkaly. Ovšem zastávají ten názor, že zesměšňování žen na základě menstruace není správné. Respondentka (R4) řekla: „*Já osobně jsem se s něčím takovým neseťkala. Nikdy se mi nestalo, že by mě někdo urážel, kvůli tomu, že mám menstruaci. Pokud někdy něco, tak se jednalo pouze o nějakou narážku, kterou jsem brala ze srandy a nebrala jsem si to osobně. I když jsem se s tím osobně neseťkala, můj názor je na to samozřejmě negativní. Ženy přeci nemohou za to, že mají menstruaci a ty hloupé chlapské vtípky mohou někdy být přes čáru*.“ Ačkoliv se osobně neseťkala s negativními postoji mužů na základě menstruace, nesouhlas s nepřátelskými postoji vůči ženám ze strany mužů sdílí také respondentka (R5), která uvedla: „*Já osobně s něčím takovým nemám zkušenosti. Nikdy se mi nestalo, že by mě někdo třeba nařknul, že mám menstruaci a kvůli tomu se chováním nějakým způsobem. Ale všimla jsem si, že ve společnosti, a to hlavně ze strany mužů dochází k určitým posměškům a škatulkování. Že se žena chová nějak, protože má menstruaci. Někteří muži ale nedokážou pochopit, co si ta žena prožívá a přijde jim normální si z toho dělat srandu a smát se tomu. Což podle mě není v pořádku*.“ Osobní zkušenost nemá ani další respondentka, která si ovšem všimla, že někteří muži sdílejí velmi negativní názory na ženy, které menstruují. Respondentka (R7) vypověděla: „*Já osobně jsem se s tím neseťkala. Ale všimla jsem si, že chlapi si hodně dělají srandu mezi sebou o tom,*

že mají ženy menstruaci. Takové ty řeči typu: „stará má krámy“, „zase je blázen, protože má ty „svoje dny“ a tak podobně.“

Negativní postoj vůči stereotypům, které jsou vázány s menstruací sdílí respondentka (R8), která řekla: „Myslím si, že tyto stereotypy jsou špatné. Dělá to naprosto zkreslený obrázek o nás ženách. Nelíbí se mi, jaké vtipy někdy chlapi říkají. Taky se mi nelíbí, jak menstruaci třeba říkají. Třeba to, že máme „krámy“ mi přijde hrozně nehezke. To, že máme někdy blbý den může souviset s menstruací, ale taky nemusí, takže by si to lidé okolo měli uvědomit.“

Zlehčování menstruace ze strany mužů prožilo několik respondentek. Například respondentka (R2) uvedla: „Zrovna v mém případě je menstruace opravdu náročná a vadí mi, když to někdo zlehčuje a dělá, že o nic nejde. Přitom vůbec netuší, co si prožívám.“ Se zlehčováním menstruačních obtíží se setkala také respondentka (R3), která uvedla: „Často pro nás ale muži nemají pochopení a naše obtíže zlehčují. Několikrát mi bylo řečeno, že to vlastně nic není a ať to nepřeháním. Celkově to muži tak nějak zlehčují.“ Nesouhlas se zlehčováním menstruačních obtíží žen vyslovila respondentka (R4), která řekla: „Vůbec se mi nelíbí, že „to“ muži často zlehčují.“ Podobný názor sdílí také respondentka (R5), která uvedla: „Co se týče České republiky, tak si myslím, že je tady menstruace často zlehčována a muži říkají, že jsou ženy „hysterky“ a že to přehánějí. To si myslím, že taky není správné.“

Některé z respondentek se také setkaly s názory, že ženy si své menstruační problémy pouze vymýšlí. Například respondentka (R1) se svěřila: „V práci chlapi i říkali, že jen hledáme důvody k tomu abychom nemusely pracovat. Taky, když už jsem řekla, že je mi opravdu špatně, tak jsem musela vyslechnout to, že o nic nejde a že si vymýšlím.“

## **Kategorie: MENSTRUACE V TELEVIZI A NA INTERNETU**

Menstruace se do podvědomí společnosti dostává také skrze reklamní a televizní prostředí. V rámci rozhovorů si můžeme opět všimnout rozdílů mezi starší a mladší generací respondentek. Věkově straší respondentky uvádějí, že reklamy s tématem menstruace dříve neexistovaly. Například respondentka (R1) řekla: „Co tak sleduji, tak v televizi běžně chodí reklamy na vložky, tampóny. „Třeba jak jsou dneska v televizi reklamy na vložky? (směje se). To za nás neexistovalo.“ Také respondentka (R2) se ve svém dospívání s reklamami na menstruační pomůcky nesetkala. Uvedla: „V televizi i chodí reklamy na menstruační pomůcky, to za mě vůbec nebylo.“

Dle výpovědí respondentek v současné době můžeme běžně vidět reklamy na menstruační pomůcky. Například respondentka (R4) uvedla: „*Dnes už jsou informace běžně na internetu, sociálních sítích, v televizi chodí běžně reklamy. Vidím teď i hodně reklam na menstruační pomůcky jako kalhotky a kalíšky. Jsem ráda, že je to více propagované.*“ Respondentka (R5) ocenila také posun co se týče reklam na nové typy menstruačních pomůcek, jako jsou menstruační kalhotky a kalíšky. Respondentka řekla: „*Hlavně různé reklamy na menstruační pomůcky, které v mém dospívání nebyly. Tenkrát jsme měly jen vložky a tampony. Teď je daleko více možností.*“ Respondentka (R3) následně uvedla: „*V televizi sice chodí reklamy, ale na internetu jsem viděla i další možnosti, které v televizi neukazují.*“

V současné době má velké dosahy také internetové prostředí. I zde se můžeme setkat s určitým druhem propagace, která souvisí s menstruací. Respondentka (R5) uvedla: „*Sociální sítě mají podle mě velkou sílu v tomto tématu. I spousta influencerů propaguje menstruační pomůcky, takže se to dostává více do povědomí společnosti. Přijde mi, že se o tom začíná mluvit více otevřeně než dřív.*“ Také respondentka (R6) potvrzuje výskyt tohoto tématu v internetovém prostředí. Respondentka vypověděla: „*Je toho teď i plný internet, třeba různé reklamy na menstruační pomůcky, a i různé preventivní programy pro ženy.*“

Ačkoliv menstruace je součástí televizního a internetového prostředí, některé z respondentek vyjádřily své nespokojení, jakým způsobem propagace probíhá. Respondentka (R7) vyjádřila svůj názor na tuto propagaci následovně: „*Akorát se mi nelíbí, že v reklamách na vložky nebo tampony se stále používá modrá tekutina. Pořád mi přijde, že je menstruační krev stigmatizována. Tím, že je v reklamě modrá tekutina, tak to jen ukazuje na to, že menstruační krev je stále něco nechutného a že se to nehodí dávat na odiv. Přitom ta krev k tomu prostě patří. Nevím, proč se toho média tak hrozně bojí. Taky se mi nelíbí, že v reklamě stále ukazují ženy, které tancují, sportují atd., jako by menstruace byla naprostá pohoda. Přitom některé ženy při menstruaci opravdu trpí a rozhodně netancují štěstím, jak ukazují v reklamách. Ženy mohou mít při menstruaci různé obtíže a přijde mi hloupé ukazovat v televizi jen to, že když si dá žena vložku tak je všechno v pohodě a je fresh a free.*“

### **Kategorie: INFORMOVANOST, INFORMACE VČAS**

Názory na informovanost v České republice byly v celkovém pohledu kladné. Respondentka (R1) uvedla: „*Myslím si, že informovanost je dneska na dobré úrovni. I jsou teď různá očkování a o té prevenci se hodně mluví.*“ Také respondentka (R3) uvádí kladný pohled

na současnou informovanost, řekla: „*Myslím si, že informovanost v dnešní době je dobrá a dostupná pro každého.*“ Pozitivní pohled na současný stav informovanosti o menstruaci sdílí také respondentka (R4), která řekla: „*Podle mého názoru je informovanost v dnešní době velmi dobrá.*“ Také respondentka (R6) uvádí pozitivní pohled na informovanost, uvedla: „*Já si myslím, že informovanost je velká i skrz to, že nás o tom informovali už na základní škole.*“ Respondentka (R8) se k tomuto tématu vyjádřila následovně: „*Myslím si, že informace jsou teď dobře dostupné. Na internetu si člověk najde vše, co potřebuje. Ale k tomu je taky důležité nějaké kritické myšlení, aby si člověk vyseletoval pravdivé a nepravdivé informace. Nevím, jak moc dobrá úroveň je ve školách. Ale přijde mi, že se o menstruaci alespoň u nás v Česku mluví více a více a už to není takové tabu, jak tomu bylo dřív.*“

Respondentky často zdůrazňovaly posun k lepšímu při srovnání minulosti a současnosti. Příkladem je výpověď respondentky (R1), která řekla: „*Myslím si, že děvčata v dnešní době to mají lepší, než jsem měla já. Za nás žádná informovanost nebyla, neměli jsme tu možnost si všechno najít na internetu jako dnes. Byla jen jedna kniha, která byla ale zaměřena na mateřství, kde menstruace byla okrajově popsána. A tato knížka nebyla dostupná běžně ve škole. Neměly jsme žádné informace ani o hygieně. Běžně jsem se umývala obyčejným mýdlem a vodou, nebyly žádné speciální jako jsou dneska. Ještě se dal koupit nějaký intimní sprej co si pamatuji. I v obchodě vidím, kolik toho teď na trhu je. Různé mýdla, vodičky, krémy.*“ Rozdíly mezi minulostí a současností pociťuje také respondentka (R2), která uvedla: „*Za mého mládí bylo téma menstruace velké tabu. Takže informovanost v podstatě nebyla žádná, protože se o tom většina lidí stydělo mluvit. Myslím si, že teď, když už je internet a mládí mají více možností, že je to lepší. I ve škole si myslím, že se tomu věnuje více času, než tomu bylo za mě.*“ Rozdílný přístup k informacím o menstruaci vnímá také respondentka (R3), která řekla: „*Když jsem byla mladší a dospívala jsem, tak informace o menstruaci v podstatě nebyly. Bylo to obecně velké tabu. Doma se o tom nemluvílo a ve škole se o tom mluvílo až pozdě. Získat informace nějak jinak než od rodičů nebo ve škole nešlo. V dnešní době si myslím, že ta situace je už jiná. Je internet a všechno jde dohledat.*“ Posun k lepšímu vnímají i věkově mladší respondentky. Například respondentka (R4) řekla: „*Když to srovnám, tak v době, kdy jsem já chodila na základní školu a začala menstruovat, tak jsme měli opravdu jen velmi okrajové informace a dostali jsme letáčky. Dnes už jsou informace běžně na internetu, sociálních sítích, v televizi chodí běžně reklamy.*“ Respondentka (R7) poukazuje na zlepšení informovanosti oproti minulosti, ale přesto upozorňuje na její nedostatečnost. Respondentka řekla: „*Co se týče*

*informovanosti samotné, tak bych řekla, že je to asi lepší, než to bývalo. Ale zároveň mi nepřijde, že by se to v rodinných výchovách probíralo dostatečně podrobně, jak by podle mě mělo.“*

Respondentky v průběhu rozhovorů vyjádřily řadu názorů na informovanost v České republice. Často se opakoval názor, že informace by měly být poskytnuty včas. Příkladem je výpověď respondentky (R1), která řekla: *„Myslím si, že je důležité, aby mladé holky dostaly informace o menstruaci včas. Protože když si vzpomenu na sebe, tak ta nevědomost byla hrozná.“*

Některé z respondentek také vyjádřily potřebu vyšší informovanosti mužů v rámci menstruace. Například respondentka (R2) řekla: *„Ale nevím, jak je tomu ohledně vzdělávání mužů v této oblasti. Protože to si myslím, že je taky důležité. Ne jenom aby o tom věděly holky ale i ti kluci by o tom měli být více poučeni, aby si aspoň trochu mohli představit, co ta žena prožívá.“* Také respondentka (R7) vyjádřila názor, že již na základních školách by bylo vhodné toto téma více přiblížit chlapcům. Respondentka uvedla: *„Mám mladšího bratra, který chodí na základní školu a oni sice nějaký takový předmět mají ale když se probírá nějaké holčičí téma, tak z toho ti kluci mají akorát srandu, protože je to vlastně ani nezajímá, protože oni se s tím nepotýkají.“*

Respondentka (R7) také vyjádřila názor, že informovanost může být ovlivněna tím, jestli jedinec žije na vesnici nebo ve městě a kdo daný vyučovací předmět učí. Respondentka řekla: *„. Třeba na vesnicích si myslím, že je ta informovanost ve školách horší, než ve městech ale jak říkám, záleží i na té konkrétní škole, jak se k tomu tématu staví. Někteří učitelé jsou uvolněnější a mají modernější přístup, ale někteří učí stejně jako před 40 roky zpět.“*

## **Kategorie: NÁBOŽENSTVÍ**

Některé z respondentek vyjádřily své názory na problematiku menstruace v souvislosti se světovými náboženstvími. Vyskytovaly se zde převážně názory nesouhlasu s názory, omezeními a praktikami, které poškozují ženy. Například respondentka (R4) řekla: *„Nesouhlasím s tím, aby se šířily nepravdivé informace o tom, že jsou ženy nečisté a tak podobně. Vím, že některá náboženství něco takového tvrdí ale já s tím nesouhlasím a určitě by se o ženách takové věci říkat neměly. Například to, že nemohou sdílet lože se svým manželem mi přijde jako nesmysl. Proto si myslím, že by ženy neměly být trestány za to, že menstrují.“* Negativní postoj vyjadřuje také respondentka (R5), která uvedla: *„Osobně jsem narazila*

na několik článků na internetu, které se zabývaly menstruací v souvislosti s náboženstvím. Dočetla jsem se tam, že některá náboženství považují ženu za „nečistou“ kvůli tomu, že menstruuje. Myslím si, že je to hrozné, že v některých zemích toto ženy musejí zažívat.“ Nesouhlas s tvrzeními některých náboženství nesouhlasí také respondentka (R7), která řekla: „Tak v této moderní době říct o ženě, že je „nečistá“, když má menstruaci, je podle mě úplná hloupost. Říct o ženě, že je „nečistá“ je nesmysl a řekla bych, že u nás se toto nevyskytuje, teda když se nebudeme bavit o některých zaostalejších zemích, kde ještě nedošlo k nějakému rozvoji a kde pořád žijí jako ve středověku. Tam asi nemají ani žádné kvalitní hygienické pomůcky.“ Prostřednictvím článků a dokumentů se informace o praktikách, kterým musí čelit ženy napříč světem dostaly i k respondentce (R8), která svůj názor na ně vyjádřila následovně: „Co se týče náboženských přístupů k menstruaci, četla jsem pár článků a viděla i dokumenty, kde ženy musely čelit hrozným pravidlům a podmínkám, kvůli jejich menstruaci. Je šílené, že i v dnešním století se dějí takové hrůzy. Určitě by se s tím mělo něco dělat.“

### **Kategorie: EKOLOGIE A MENSTRUATIONNÍ POMŮCKY**

V rámci nových typů menstruačních pomůcek, které jsou aktuálně dostupné, několik respondentek uvedlo, že je potřeba více propagovat tento typ pomůcek, jelikož jsou ekologičtější a nevzniká tak zbytečný odpad. Například respondentka (R5) uvedla: „Z ekologického hlediska si myslím, že by bylo dobré, kdyby se více propagovaly menstruační pomůcky, které lze užívat opakovaně, a tak bychom šetřili i naši planetu.“ Také respondentka (R8) vyjádřila názor, že je potřeba více propagovat ekologické menstruační pomůcky. Respondentka řekla: „Myslím si, že by se měla zvýšit propagace ekologických menstruačních pomůcek, protože jinak vzniká velké množství odpadu.“ Prání větší propagace ekologických typů menstruačních pomůcek vyjádřila také respondentka (R7), která řekla: „Taky by se mi líbilo, kdyby byla větší propagace ekologických menstruačních pomůcek. Zároveň bych chtěla, aby to nebylo jako trend jen u mladých ale i starší generace jako moje mamka, a tak o tom více věděly, že jsou i jiné varianty, než jen vložka nebo tampon.“

### **Kategorie: MENSTRUATIONNÍ POMŮCKY ZDARMA**

V rámci rozhovorů respondentky často zmiňovaly menstruační pomůcky zdarma. Respondentky uváděly osobní zkušenosti s poskytováním menstruačních pomůcek zdarma.

Například respondentka (R5) uvedla: „*V práci máme například na toaletách menstruační pomůcky zdarma.*“

Respondentky také vyjádřily názory, že by menstruační pomůcky měly být zdarma dostupné. Například respondentka (R8) řekla: „*I mě napadá, že by byl velký posun, kdyby byly menstruační pomůcky zadarmo. Přeci jen menstruace je něco, co si ženy nezpůsobily a nevybraly. Proto by bylo vhodné, kdyby alespoň pojišťovna přispívala ženám na jejich pomůcky. Myslím si, že minimálně ve školách, by tyto pomůcky měly být dostupné.*“ Podobný názor sdílí také respondentka (R5), která řekla: „*Myslím si, že by bylo dobré, kdyby menstruační pomůcky byly zadarmo dostupné ve školách. I v rámci zaměstnání by bylo fajn, kdyby zaměstnavatel poskytoval na toaletách menstruační pomůcky.*“

### **Kategorie: DOPORUČENÍ**

Respondentky ve svých výpovědích uvedly několik doporučení, které by podle nich vedli k lepšímu vnímání menstruace ve společnosti. Jedním z těchto doporučení je dostatečná informovanost dospívajících v rámci školního prostředí. Respondentka (R1) uvedla: „*Myslím si, že je důležité, aby mladé holky dostaly informace o menstruaci včas. Protože když si vzpomenu na sebe, tak ta nevědomost byla hrozná. Takže bych byla ráda, kdyby se tomuto tématu více věnovali ve škole, a to za včas. Myslím si, že je i důležité, jak se o menstruaci mluví. Proto si myslím, že taky toto téma by měli učit ve škole učitelé, kteří dokážou o tomto tématu mluvit a předat ty důležité informace. Aby se to nepřeskakovalo jako neoblíbené téma.*“ Aby dospívající dostali informace o menstruaci za včas doporučila také respondentka (R3), která vypověděla: „*Možná by nebylo špatné, aby ve škole o tom byly holky informované dřív, protože teď to holky dostávají dřív, než to bylo za mě.*“ Respondentka (R7) také doporučuje důkladné zařazení tématu menstruace ve vzdělávání dospívajících. Respondentka doporučila: „*Já bych doporučila v první řadě to, aby se toto téma opravdu zařadilo do vyučování jak na základních, tak i středních školách. Třeba to rodinné výchovy ale taky biologie, prostě aby se o tom více mluvilo. Aby všichni dostali dostatek informací o tom.*“

V rámci výuky ve školách, respondentky také upozornily na potřebu vzdělávání nejen dospívajících dívek ale také chlapců. Respondentka (R2) řekla: „*Možná by nebylo špatné, kdyby ve škole ty rodinné výchovy neoddělovali téma menstruace jen pro holky.*“ Vzdělávání nejen dívek ale také chlapců doporučuje také respondentka (R7), která uvedla: „*Myslím si, že by se to mělo zaměřit nejen na holky ale že i kluci by o tom měli být více informováni, aby z toho*



*pro ně nebylo jen téma pro smích, ale aby o tom fakt něco věděli, pak by si možná takovou srandu z toho nedělali. Zároveň by pak mohli být větší oporou pro své mamky, ségry, kamarádky a budoucí přítelkyně. Myslím si, že kdyby kluci o tom byli více vzděláváni, tak by to nevnímali jen jako něco, z čeho si budou dělat srandu ale že je to pro holky někdy opravdu těžké.“ V rámci vzdělávání mužů o menstruaci respondentka (R6) vypověděla: „Určitě by se měl změnit postoj mužů. Nemělo by se z toho dělat jen ženské téma ale i chlapi by se měli zajímat o to, co menstruace je a co my ženy prožíváme. Protože o tom většina nic neví a pak si z toho dělá akorát srandu.“*

Otevřená komunikace bylo jedno z dalších doporučení, které vyjádřily respondentky. Respondentka (R3) řekla: „Určitě by se mělo o menstruaci více komunikovat. Hlavně maminky by měly vědět, že je důležité své dcery poučit o menstruaci, aby nebyly jak já, která o tom nevěděla nic. Určitě by se tak předešlo nějakým obavám.“ Aby se o menstruaci více komunikovalo ve společnosti doporučila také respondentka (R5), která uvedla: „Myslím si, že je potřeba, aby se o menstruaci začalo mluvit více mezi lidmi a nedělala se z toho taková věda. Přeci jen je to přirozená záležitost a my ženy bychom se za ni neměly stydět.“

Dostupnost menstruačních pomůcek na veřejných místech doporučila respondentka (R4), která řekla: „Poslední dobou jsem si všimla, že některé podniky jako třeba restaurace mají na dámských toaletách menstruační pomůcky, které si ten zákazník může v případě potřeby vzít. To mi přijde hrozně super. Takže si myslím, že by se to mohlo stát standardem. Mohlo by to být nejen v podnicích ale také třeba ve školách nebo veřejných toaletách. Určitě by to každá žena ocenila, protože někdy se může stát, že u sebe zrovna člověk nemá vložku nebo tampon.“

Další doporučení, které respondentky zmínily, je změna v propagaci menstruace. V rámci reklam na menstruační pomůcky, respondentka (R7) doporučila následující změnu: „Taky v těch médiích bych by se měla menstruace prezentovat trochu jinak. Alespoň to, aby používali červenou tekutinu, když to má symbolizovat krev a ne modrou. Když by se to prezentovalo více otevřeně, pak by to nemuselo být takové tabu a něco o čem se nehodí mluvit.“

## **Souhrn**

V oblasti názory na stigmatizace menstruace v České republice se respondentky vyjadřovaly k řadě témat. Jedním z témat bylo muži ve vztahu k menstruaci. Zde dochází ke kritice postojů mužů k menstruaci a menstrujícíím ženám obecně. Respondentky kritizují, že

muži stále žijí ve stereotypch o ženské menstruaci. Menstruace je pro ně předmětem posměchu, kterému musí ženy následně čelit. Respondentky poukazovaly na to, že je nutné, aby se postoje mužů k ženské menstruaci změnily. Kladly doporučení především na oblast vzdělávání chlapců a mužů ve školním prostředí.

Respondentky uvedly také názory na propagaci menstruace v rámci televizního a internetového prostředí. Zde docházelo k pozitivní reakci na srovnání dob minulých a současných. I přes to ale došlo ke kritice, že menstruace v televizním a internetovém prostředí je vyobrazována zkresleně.

Respondentky také vyjádřily své názory vůči náboženským praktikám. Kritizovaly nebezpečné praktiky a stereotypy, které jsou v některých zemích praktikovány na menstrujících ženách. Kladně hodnotily, že v České republice nebezpečné praktiky v rámci menstruace nejsou nebo se nimi neseťkaly.

Co se týče informovanosti, respondentky kladně hodnotily stav informovanosti o menstruaci. Ovšem bylo také uvedeno, že je stále prostor pro stálé zlepšování a zvyšování povědomí o menstruaci. Došlo ke kritice informovanosti mužů v této oblasti.

## 4 DISKUSE

Výzkumná část diplomové práce předložila kategorie obsahující vyjádření žen ke stigmatizaci menstruace v České republice. Tyto kategorie byly rozděleny v rámci dvou oblastí.

První oblast předkládá kategorie obsahující zkušenosti žen se stigmatizací menstruace. Tato oblast zahrnuje celkem 9 kategorií. Ženy se v této oblasti vyjadřovaly především o svých osobních zkušenostech se stigmatizací menstruace. V rámci jednotlivých kategorií lze vidět rozdíly mezi mladší a starší věkovou generací respondentek. Věkově starší respondentky uváděly téma menstruace jako téma, které je tabu. Naopak věkově mladší respondentky toto téma vnímaly již jako běžné a normální.

Menstruace jakožto téma, které je tabu, uváděly především věkově starší respondentky. Ovšem i přes to, že mladší respondentky uváděly menstruaci jako běžnou věc, menstruace je stále vnímána jako skryté sociální stigma. Také výzkumná studie ze Švédska potvrzuje tento fenomén. Menstruace je vnímána tedy jako něco normálního, co ženy prožívají ale na druhou stranu je to stále něco, co by mělo být před očima dalších skryto. Tento fakt potvrzuje to, že menstruace je stále stigmatizována (Brantelid et al., 2014 s. 18).

Stud a strach ve spojení s menstruací jsou pocity, které respondentky často uváděly ve svých výpovědích. Nejčastěji se s těmito pocity setkávaly ve spojení s odhalením jejich menstruace. Odhalení menstruace jako zdroj studu a strachu potvrzuje také výzkumná studie z Velké Británie. Zde respondentky uvedly, že zažívají strach, paniku a úzkost z odhalení menstruace jejich vrstevníky (Thomas, Melendez – Torres, 2024, s. 12)

Menstruace byla popsána respondentkami jako něco, co významně ovlivňuje jejich život. Respondentky uváděly řadu omezení, které v rámci menstruace prožívají. Nejčastěji se jednalo o bolesti a s tím také spojení omezení fyzické aktivity v období menstruace. Také výzkumné studie z Austrálie a Velké Británie potvrzují tvrzení respondentek. Většina respondentek v rámci výzkumné studie uvádělo, že menstruace ovlivňuje jejich život. Velmi často byla menstruace spojena jako důvod absence ve škole, práci nebo také vynechání sportovních aktivit. Jako nejčastější symptom spojen s menstruací byla udávána bolest (Munro et al., 2023, s. 20, Thomas, Melendez – Torres, 2024, s. 17).

Většina respondentek uvádělo, že informace o menstruaci získaly od svých matek. Tento případ potvrzují také výzkumné studie z jiných zemí. Matky jakožto zdroj informací pro dospívající dívky uvedly také respondentky výzkumné studie z Austrálie. V této výzkumné studii uvedlo celkem 73 % z dotazovaných respondentek matku jako zdroj informací o menstruaci (Munro et al., 2023, s. 19).

Mimo domov, se s informacemi o menstruaci respondentky také setkaly v rámci školního prostředí. Všechny respondentky se s tématem menstruace v rámci vzdělávání setkaly. Došlo ovšem ke kritice nedostatku poskytnutých informací. V některých případech bylo toto téma probíráno až ve chvíli, kdy respondentky již menstruovaly. Tento případ potvrzuje také výzkumná studie ze Španělska. Zde autoři uvádějí, že několik respondentek uvedlo nevhodné načasování probíraného tématu. V tomto případě se jednalo o pozdní předávání informací ze strany školy. Ze strany respondentek došlo ke zdůraznění vhodného načasování poskytování daných informací (Sánchez Lopéz et al., 2023, s. 7).

Výzkumná studie z Velké Británie uvádí, že menstruace je sice součástí výuky ale tato výuka ve většině případů neobsahuje normy, hodnoty a přesvědčení, které jsou s menstruací spjaty (Thomas, Melendez – Torres, 2024, s. 16) Další studie z USA a Austrálie také poukazují na absenci praktických informací pro dospívající. Výuka postrádá menstruační poruchy a komplikace, které mohou být s menstruací spojeny, kdy je vhodné vyhledat lékařskou pomoc a další. Tento klasický styl výuky o menstruaci vede k udržování představ o tom, že je menstruace něco, co by se mělo tajit a skrývat. Nedostatečná menstruační výchova vede k panice, strachu a studu (Secor – Turner et al., 2020, Gupta et al., 2018, Li et al., 2020, Schmitt et al., 2021).

Menstruační pomůcky byly ve výpovědích respondentek často zmiňovány. Především byl zmiňován vývoj menstruačních pomůcek. Respondentky pozitivně popisovaly vývoj v oblasti menstruačních pomůcek ve srovnání minulosti a současnosti. Také výzkumná studie ze Španělska uvádí vývoj menstruačních pomůcek, kdy nové menstruační pomůcky byly ze strany respondentek vnímány pozitivněji oproti starším typům menstruačních pomůcek (Medina – Perucha, 2024, s. 384–385).

V rámci výpovědí respondentek jsme si mohli všimnout, že respondentky využívaly pro označení menstruace jiné výrazy. Tuto skutečnost potvrzují také další výzkumné studie, které uvádějí, že respondentky často mluvily o menstruaci jako o „tom“ a „té věci“ (Thomas, Melendez Torres, 2024, Secor – Turner et al., 2020).

Druhá oblast výzkumné části diplomové práce byla zaměřena na názory žen na stigmatizaci menstruace v České republice. Zde bylo vytvořeno celkem 7 kategorií. Respondentky zde uváděly mnoho názorů na informovanost, stále aktuální stereotypy spojené s menstruací ale také muže ve vztahu k menstruaci.

Muži se významně podílejí na stigmatizaci menstruace. Dle výpovědí respondentek, dochází k posměchu ze strany mužů ve vztahu k menstruaci. S těmito názory se setkáváme i v dalších výzkumných studiích. Tyto studie uvádějí, že muži často zastávají postoje k menstruaci jako k něčemu, co je „nechutné“. Ženy a dívky pak musejí čelit různým druhům zesměšňování. Studie uvádějí, že znechucení vůči menstruaci často pramení z nedostatečných znalostí mužů (Li et al., 2020, Tingle a Vora, 2018). Dívky a ženy se cítí odsuzovány ze strany mužů kvůli jejich menstruaci a stydí se za ni (Wigmore – Sykes et al., 2021, Wootton a Morison, 2020).

V rámci aktuálního stavu informovanosti v České republice, respondentky vyjadřovaly pozitivní hodnocení. Nicméně docházelo ke kritice nedostatečného vzdělávání mužů a limitování menstruace pouze jako téma pro ženy. S touto kritikou se můžeme setkat i v rámci dalších výzkumných studií. Tyto studie uvádějí, že vzniká nová potřeba po vzdělávání chlapců a mužů v oblasti menstruace. Toto vzdělávání je důležité jak v oblasti chápání menstruace ale také v oblasti prevence šikany a zesměšňování dívek. Vzdělávání mužů ohledně této problematiky by mělo podpořit normalizaci menstruace ve společnosti. Dostatečná informovanost a vzdělání o této problematice by mohlo podpořit vymýcení mylných představ a tabu, která jsou s menstruací spojována (Sánchez Lopéz et al., 2023, s. 7).

Dostupnost menstruačních pomůcek na veřejných místech, bylo také téma, které respondentky ve svých výpovědích zmiňovaly. Respondentky často upozorňovaly na to, aby byly menstruační pomůcky dostupné ženám v rámci veřejných míst, jakými jsou restaurace anebo školy. Výzkumné studie uvádějí, že často dochází k problematice nedostupnosti menstruačních pomůcek ve školním prostředí. V případech, kdy menstruační pomůcky byly dostupné, docházelo k jiným komplikacím, jako například nedostatečná informovanost o tom, kde jsou menstruační pomůcky k dispozici, vyžádání menstruačních pomůcek od mužského personálu, což vedlo k rozpakům ze strany dívek (Tingle a Vora, 2018, Lansbury a King, 2023, Li et al., 2020, Secor – Turner et al., 2020).

## Limitace předloženého zkoumání

Jedním z limitů diplomové práce je, že v kapitole diskuse nebylo možné porovnat výsledky s výsledky výzkumných studií provedené na území České republiky. Důvodem je absence relevantních výzkumných studií. Další limitací je porovnávání výsledků se studii, které probíhaly v zemích, kde dochází k určitým rozdílnostem v socioekonomických a kulturních aspektech.

## Metodika a výsledky literárních rešerší

Pro tvorbu kapitoly diskuse byla provedena pokročilá rešeršní činnost za účelem získání relevantních zdrojů. Rešeršní činnost byla realizována v dubnu 2024. Pro vyhledání zdrojů byly využity elektronické zdroje EBSCO, ProQuest, MEDLINE (PubMed).

Aby výsledky byly porovnány s výsledky studií, které se realizovaly v rámci zemí s co nejvíce podobnými socioekonomickými a kulturními podmínkami, byly z vyhledávání automaticky odstraněny studie, které se realizovaly v zemích s významně rozdílnými podmínkami (Afrika, Indie, Afghánistán a další). Celkem bylo vyhledáno 75 zdrojů. Relevantních zdrojů bylo celkem 13. Tyto výzkumné studie byly provedeny v Austrálii, Nový Zéland, Velká Británie, USA a Švédsko. Časové ohraničení vyhledávaných zdrojů bylo od roku 2014 do roku 2024.

*Tabulka 5 Primární hesla s příbuznými pojmy v českém a anglickém jazyce*

Primární hesla česky	Primární hesla s příbuzným pojmem česky
<b>P (participant):</b> žena	<b>P (participant):</b> žena
<b>PI (zkoumaný jev):</b> názor zkušenost	<b>PI (zkoumaný jev):</b> názor OR postoj zkušenost OR prožitek
<b>CO (kontext):</b> stigmatizace menstruace	<b>CO (kontext):</b> stigmatizace OR tabu

Primární hesla anglicky	Primární hesla s příbuzným pojmem anglicky
<b>P (participant):</b> woman	<b>P (participant):</b> woman OR female
<b>PI (zkoumaný jev):</b> opinion experience	<b>PI (zkoumaný jev):</b> opinion OR stance experience OR perception
<b>CO (kontext):</b> Stigma of menstruation	<b>CO (kontext):</b> stigma OR tabu

## 5 ZÁVĚR

Hlavním cílem výzkumné části diplomové práce bylo analyzovat vyjádření vybraného souboru žen na stigmatizaci menstruace v České republice. Tyto vyjádření byly dále rozděleny dle dílčích cílů na oblasti zkušenosti a názory respondentek ve vztahu ke stigmatizaci menstruace.

Vnímání ženské menstruace společností je různé. Velmi často je pohled na ni ovlivněn sociokulturními a ekonomickými faktory dané země. Menstruace byla a částečně stále je tématem, které je stigmatizováno a tabuizováno. Z toho důvodu musí menstrující ženy čelit řadě obtíží. Ženy napříč světem se setkávají s nepochopením a odsuzováním v souvislosti s jejich menstruací. Ačkoliv dochází k postupné osvětě a snižování stigmatizace ohledně menstruace, stále se můžeme setkat se stereotypy až nebezpečnými praktikami spojené s menstruací. Především v ekonomicky slabých zemích je tento fenomén velmi rozšířen. Tyto negativní postoje k menstruaci vedou k ovlivňování života menstrujících a podílí se také na kvalitě jejich života.

V České republice není dostatek relevantních zdrojů a literatury, která by se zabývala problematikou stigmatizace menstruace. Menstruace je v odborných zdrojích popisována především v oblasti fyziologie a patologie. Je zde tedy naprostý nedostatek odborných zdrojů, které by se zaměřovaly na prožívání a potřeby menstrujících žen. Z českých autorů, kteří se alespoň okrajově zabývají komunikací na téma puberta a s ní spojenou menstruací lze uvést autorky Miluši Raškovou a Dominiku Provázkovou Stolinskou.

Oproti ekonomicky slabým zemím s jinými sociokulturními podmínkami není menstruace v České republice až tak silně tabuizována. Nicméně menstruace a věci s ní spojené jsou stále doprovázeny určitou stigmatizací. Respondentky v rámci rozhovorů byly otevřené tomuto tématu i přes to, že pro některé z nich je toto téma stále tabu.

Můžeme si všimnout především rozdílu mezi věkově staršími a mladšími respondentkami. Obecně ale můžeme říct, že na základě výpovědí respondentek se vnímání menstruace společností zlepšuje ve srovnání s minulostí, což by mohlo snížit vnímání menstruace společností jako něco nevhodného. I přes to, že dochází k určitým pokrokům vnímání společnosti na menstruaci, stále se ženy v České republice setkávají s určitými stereotypy a stigmatizací.



Je důležité zmínit, že vnímání a prožívání stigmatizace menstruace je velmi individuální a výsledky rozhovorů nelze zobecňovat na celou ženskou populaci v České republice. Každá z respondentek toto téma prožívá a vnímá jinak a stejně tak ostatní ženy jej vnímají jedinečným způsobem.

Ze strany respondentek vznikla řada doporučení, které by mohly snížit vnímání menstruace jako něčeho, co je tabu. Z výzkumného šetření lze uvést následující doporučení pro praxi:

**Informovanost pro všechny** – vhodné načasování vzdělávání všech na základě jejich věku a schopností bez rozdělávání menstruace jako téma pro ženy. Dostatečné vzdělávání chlapců a mužů, aby nedocházelo k jejich nevědomosti na toto téma.

**Vzdělávání** – v rámci školního prostředí věnovat více času a prostoru tématu menstruace. Neizolovat téma pouze na fyziologii ale také na praktické záležitosti a prevenci.

**Propagace menstruace** – vyobrazování menstruace takové jaké ve skutečnosti je. Upustit od modrých tekutin namísto červených v rámci reklamních kampaní. Propagace nových menstruačních pomůcek v rámci televizních reklam a internetového prostředí.

**Menstruační pomůcky na veřejných místech** – zajištění dostupnosti menstruačních pomůcek v rámci školních toalet, v restauracích a jiných veřejných místech.

**Menstruační pomůcky jako zdravotnická pomůcka** – snížení daně v rámci nezbytných menstruačních pomůcek. V ideálním případě poskytnutí základních menstruačních pomůcek zdarma pro všechny, kdo je potřebují.

**Otevřená komunikace** – nepodporovat tabuizaci menstruace. Veřejně mluvit o menstruaci v rámci rodin ale také školního a veřejného prostředí.

## REFERENČNÍ SEZNAM

- AMERY, F., M. CHANNON, M. C. PURI a J. THOMSON, 2023. Developing the menstrual justice agenda: insights from a mixed method study in the mid-western region of Nepal. *Sexual and reproductive health matters* [online]. **31**(1), 2204025 [cit. 2024-04-21]. ISSN 26410397. Dostupné z: doi:10.1080/26410397.2023.2204025
- BABBAR, K., J. MARTIN, J. RUIZ, A. A. PARRAY a M. SOMMER, 2022. Menstrual health is a public health and human rights issue. *The Lancet. Public health* [online]. **7**(1), 10-11 [cit. 2024-04-21]. ISSN 24682667. Dostupné z: doi:10.1016/S2468-2667(21)00212-7
- BHARTIYA, A., 2013. Menstruation, Religion and Society. *International Journal of Social Science and Humanity* [online]. **3** (6), 523–527 [cit. 2024-04-21]. ISSN: 2010-3646. Dostupné z: doi:10.7763/IJSSH.2013.V3.296
- BOBEL C, Winkler IT, Fahs B, Hasson KA, Kissling EA, Roberts TA, editors, 2020. The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies. *Palgrave Macmillan* [online]. 1037 s [cit. 2024-04-10]. Dostupné z: doi: [10.1007/978-981-15-0614-7](https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7)
- BOBEL, Chris a Breanne FAHS, 2020. From Bloodless Respectability to Radical Menstrual Embodiment: Shifting Menstrual Politics from Private to Public. *Signs: Journal of Women in Culture* [online]. **45**(4), 955-983 [cit. 2024-04-15]. ISSN 00979740. Dostupné z: doi:10.1086/707802
- BRANTELID, I., M., et al., 2014. Menstruation During a Lifespan: A Qualitative Study of Women's Experiences. *Health Care for Women International*, **6** (35), 600-616. [cit. 2024-05-10]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/07399332.2013.868465>
- CRITCHLEY, H. O. D., J. A. MAYBIN, G. M. ARMSTRONG a Williams ARW, 2020. Physiology of the Endometrium and Regulation of Menstruation. *Physiological reviews* [online]. **100**(3), 1149-1179 [cit. 2024-04-10]. ISSN 15221210. Dostupné z: doi:10.1152/physrev.00031.2019
- EVANS, R. L., B. HARRIS, C. ONUGBU a F. GRIFFITHS, 2022. Systematic review of educational interventions to improve the menstrual health of young adolescent girls. *BMJ*

*open* [online]. **12**(6), s. 1-12 [cit. 2024-04-05]. ISSN 20446055. Dostupné z: doi:10.1136/bmjopen-2021-057204

GÓMEZ – SÁNCHEZ, P. I., Pardo – Mora Y.Y., Hernández-Aguirre H.P., Jiménez-Robayo S.P., Pardo-Lugo J.C. 2012. Menstruation in history. *Invest Educ Enferm* [online]. **30**(3): 371-377. [cit. 2024-04-14]. Dostupné z: <https://doi.org/10.17533/udea.iee.11459>

GUPTA, J. et al., 2018. How do adolescent girls and boys perceive symptoms suggestive of endometriosis among their peers? Findings from focus group discussions in New York City *BMJ Open*, **8**. [cit. 2024-05-02]. Dostupné z: doi: 10.1136/bmjopen-2017-020657

GURUNG, Imisha, 2023. *Menstruation stigma: A qualitative exploratory study of the lived experiences of Nepali women* [online]. 1-189 [cit. 2024-04-21]. Dostupné z: <https://doi.org/10.18297/etd/4105>

HENNEGAN, Julie, Inga T. WINKLER, Chris BOBEL, et al., 2021. Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. *Sexual* [online]. **29**(1), 31-38 [cit. 2024-04-21]. ISSN 26410397. Dostupné z: doi:10.1080/26410397.2021.1911618

HUFNAGEL, Glenda Lewin, 2012. *A History of Women's Menstruation from Ancient Greece to the Twenty-First Century*. ISBN 9780773426481.

CHRISLER, Joan C., 2013. Teaching Taboo Topics: Menstruation, Menopause, and the Psychology of Women. *Psychology of Women Quarterly* [online]. **37**(1), 128-132 [cit. 2024-04-14]. ISSN 03616843. Dostupné z: doi:10.1177/0361684312471326

JOHNSTON – ROBLEDO, I., J. CHRISLER, 2011. The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma. *Sex Roles* [online]. **68** (1), 1-10. [cit. 2024-04-14]. Dostupné z: DOI:[10.1007/s11199-011-0052-z](https://doi.org/10.1007/s11199-011-0052-z)

JOHSI, S., 2022. Chhaupadipractice in Nepal: Aliterature review. *World Med. & Health Policy*. [online]. 121-137 [cit. 2024-04-21]. Dostupné z: DOI: 10.1002/wmh3.491

JOSHI, Prayag a Ram MAHARJAN, 2020. Exploring perceptions and experiences of community people toward chhaupadi culture in Nepal: Social-ecological approach. *Journal of the Scientific Society* [online]. **47**(3), 168-175 [cit. 2024-04-10]. ISSN 09745009. Dostupné z: doi:10.4103/jss.JSS\_54\_20

KAUNDAL, Manju a Bhopesh THAKUR, 2014. A Dialogue on Menstrual Taboo. *Indian Journal of Community Health* [online]. **26**(2), 192-195 [cit. 2024-04-03]. ISSN 09717587.

KUMAR, Ashok, Yukti DHADWAL, Vinit YADAV a Bindu SHARMA, 2023. A cross-sectional study of knowledge, taboos, and attitudes towards menstruation. *Ethnicity* [online]. **29**(2), 208-219 [cit. 2024-04-21]. ISSN 13557858. Dostupné z: doi:10.1080/13557858.2023.2293450

LANSBURY, N., KING, M., 2023. Lived experiences of menstrual health for Indigenous girls in a remote Australian town. *Health Care for Women International*, **44**(5), 639–656. [cit. 2024–05–02]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/07399332.2021.1967955>

LI, A. D. et al., 2020. Unmet Needs and Experiences of Adolescent Girls with Heavy Menstrual Bleeding and Dysmenorrhea: A Qualitative Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, **33**(3), 278-284. [cit. 2024–05–02]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.11.007>

MALIK, Vandana Singh, Vijeta SINGH, Krishan KUMAR, Sanjay KUMAR a Rakesh Kumar BEHMANI, 2023. A Systematic Review of Menstruation Related Restrictions in India. *Indian Journal of Health* [online]. **14**(3), 357-360 [cit. 2024-04-11]. ISSN 22295356.

MARKOWSKI, John Jerome, 2022. FINDING MEN IN MENSTRUATION: Resolving Bad Blood by Discovering Male Roles in the Purification Rituals of Leviticus 12. *Journal of Feminist Studies in Religion* [online]. **38**(2), 51-68 [cit. 2024-04-21]. ISSN 87554178.

MARSHALL, I. G. a R. J. NORMAN, 2022. Menstruation: where physiology, history and inequality meet. *Fertility and sterility* [online]. **118**(2), 260-261 [cit. 2024-04-21]. ISSN 15565653. Dostupné z: doi:10.1016/j.fertnstert.2022.06.004

MEDINA-PERUCHA, Laura, Constanza JACQUES-AVIÑÓ, Anna Sofie HOLST, Carme VALLS-LLOBET, Diana PINZÓN-SANABRIA, Andrea GARCÍA-EGEA, Cristina MARTÍNEZ-BUENO a Anna BERENGUERA, 2024. Systemic powers, institutionalized thinking and situated knowledge: A qualitative exploration on the meanings of ‘menstruation’ and ‘menstrual health’ in Spain. *Sex Roles: A Journal of Research* [online]. [cit. 2024-04-09]. ISSN 03600025. Dostupné z: doi:10.1007/s11199-024-01445-6

MUNRO, Courtney B., Emma N. WALKER, Rachel SCHEMBRI, Dehlia MOUSSAOUI a Sonia R. GROVER, 2023. Periods Shouldn't Bring Any Adolescents' World to a Full Stop.

Period. An Online Survey of Adolescents' Experience of Menstruation. *Journal of Pediatric* [online]. **37**(1), 18-24 [cit. 2024-04-02]. ISSN 10833188. Dostupné z: doi:10.1016/j.jpap.2023.09.004

OLSON, M. M., Alhelou N., Kavattur P. S., Rountree L., Winkler I. T. 2022 The persistent power of stigma: A critical review of policy initiatives to break the menstrual silence and advance menstrual literacy. *PLOS Glob Public Health* [online]. **2**(7). 1–23. [cit. 2024-04-12]. Dostupné z: doi: 10.1371/journal.pgph.0000070.

RAŠKOVÁ, M., D. PROVÁZKOVÁ RAŠKOVÁ, 2017. Communication about puberty among middle-school-aged children. *The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences* [online]. S. 194–202. [cit. 2024-04-12]. ISSN: 2357-1330. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2017.10.18>

REICHEL, Jiří, 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3006-6.

SABIDO RAMOS, O., 2022. Period Stain and Social Evaluation. The Performance of Shame. *Sociologica* [online]. **16** (2), s. 53-73 [cit. 2024-04-04]. ISSN: 1971-8853. Dostupné z: <https://doi.org/10.6092/issn.1971-8853/13758>

SADKOVÁ, T., 2018. Současný stav sexuální výchovy v rámci základního vzdělávání v České republice – systematický přehled teorie a praxe. *Adiktologie* [online], **18** (1), 48-58. [cit. 2024-04-12]. ISSN: 2570-8113. Dostupné z: [https://www.addictology.cz/wp-content/uploads/2018/10/Pages-from-Adiktologie\\_I\\_24-48-58-1.pdf](https://www.addictology.cz/wp-content/uploads/2018/10/Pages-from-Adiktologie_I_24-48-58-1.pdf)

SAINI, Bhavana, Meenakshi KHAPRE, Prakash KUMAR, Ranjan BHARADWAJ, Anupam GUPTA a Santosh KUMAR, 2024. Prevalence and Barriers of Menstrual Hygiene Practices among Women of Reproductive Age Group in Rural Field Practice Areas of a Tertiary Care Center in Rishikesh. *Indian Journal of Community Medicine* [online]. **49**(1), 82-90 [cit. 2024-04-02]. ISSN 09700218. Dostupné z: doi:10.4103/ijcm.ijcm\_871\_22

SAKHI, Rohullah, Shakila JALALZAI, Zainab AHMADI, et al., 2023. Knowledge, Beliefs, and Practices Related to Menstruation Among Female Students in Afghanistan. *International Journal of Women's Health* [online]. **15**, 1139-1149 [cit. 2024-04-21]. ISSN 11791411. Dostupné z: doi:10.2147/IJWH.S4106601.

SCHMITT, M. L., et al., 2021. The intersection of menstruation, school and family: Experiences of girls growing up in urban cities in the U.S.A. *INTERNATIONAL JOURNAL OF*

*ADOLESCENCE AND YOUTH*. **26**(1), s. 94–109 [cit. 2024-05-09] Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1867207>© 2021.

SECOR – TURNER, M. et al., 2020. Menstruation Experiences of Middle and High School Students in the Midwest: A Pilot Study. *The Journal of School Nursing*. 38(6):504-510 [cit. 2024-05-09]. Dostupné z: doi:10.1177/1059840520974234

SLEZÁKOVÁ, Lenka, 2017. *Ošetrovatelství v gynekologii a porodnictví*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0214-3.

ŠVARŤÍČEK, Roman, Klára ŠEĎOVÁ, 2010. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN: 978–80–7367–313–0.

THAKURI, D. S., Thapa R. K., Singh S., Khanal G. N., Khatri R. B., 2021. A harmful religio-cultural practice (*Chhaupadi*) during menstruation among adolescent girls in Nepal: Prevalence and policies for eradication. *PLoS ONE* [online]. **16**(9), 1–22 [cit. 2024-04-21]. ISSN: 1932-6203 (online). Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256968>

THOMAS, Ciara a G. J. MELENDEZ-TORRES, 2024. The experiences of menstruation in schools in high income countries: A systematic review and line-of-argument synthesis. *Psychology in the Schools* [online]. 1-25 [cit. 2024-04-02]. ISSN 00333085. Dostupné z: doi:10.1002/pits.23192

TINGLE, C., VORA, S., 2018. Break the Barriers: Girls' experiences of menstruation in the UK. *Plan International UK*. 1-68 [cit. 2024-05-10]. Dostupné z: <https://plan-uk.org/file/plan-uk-break-the-barriers-report-032018pdf/download?token=Fs-HYP3v>

WIGMORE – SYKES, M. et al., 2021. Contemporary beliefs surrounding the menarche: A pilot study of adolescent girls at a school in middle England. *Education for Primary Care*, **32**(1), 59–60. [cit. 2024-05-10] Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/14739879.2020.1836678>

WOTTON, S., MORISON, T., 2020. Menstrual management and the negotiation of failed femininities: A discursive study among Low-Income young women in Aotearoa (New Zealand). *Women's Reproductive Health*, **7**(2), 87–106. [cit. 2024-05-10] Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/23293691.2020.1740485>

## **SEZNAM ZKRATEK**

atd.- a tak dále

AIDS – syndrom získaného imunodeficitu

č.- číslo

ČR – Česká republika

EU – Evropská unie

HIV – virus lidské imunitní nedostatečnosti

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

OSN – Organizace spojených národů

PMS – premenstruační syndrom

R – respondent

RO – rešeršní otázka

Trans – transgender

tzv.- tak zvaný

UNICEF – Dětský fond Organizace spojených národů

USA – Spojené státy americké

WHO – Světová zdravotnická organizace

## SEZNAM TABULEK

<b>Tabulka 1</b> Charakteristika výzkumného souboru .....	33
<b>Tabulka 2</b> Protokol polostrukturovaného rozhovoru.....	36
<b>Tabulka 3</b> Časový harmonogram organizace sběru dat .....	37
<b>Tabulka 4</b> Přehled oblastí a kategorií .....	39
<b>Tabulka 5</b> Primární hesla s příbuznými pojmy v českém a anglickém jazyce.....	62



## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1- Fyziologie menstruace

Příloha č. 2- Přepisy rozhovorů

Příloha č. 3- Informovaný souhlas

### **Příloha č. 1- Fyziologie menstruace**

V průběhu života člověk prochází řadou vývojových období, které jsou doprovázeny různými změnami. Jedním z vývojových období je také období puberty. Pubertu můžeme označit jako významnou etapu vývoje a růstu v lidském životě. Dochází k významným kognitivním, fyzickým ale také psychickým změnám. Jedním z podstatných znaků puberty u žen je menstruace (Sakhi et al., 2023, s. 1139). Menstruace je definována jako přirozený biologický proces, který v průběhu svého života zažije většina žen (Gurung, 2023, s. 5).

Pojem menarche označuje první menstruační krvácení a nastává nejčastěji v rozmezí 9– 16 let (Gurung, 2023, s. 5). Toto období je v mnoha kulturách považováno za významný milník pro mladé ženy (Marshall, Norman, 2022, s. 260). Následně ve věku 45-55 let dochází k tzv. menopauze. Menopauza je pojem označující konec menstruačního krvácení (Gurung, 2023, s. 5).

Funkce děložní sliznice spočívá především v přípravě vhodných podmínek pro tzv. implantaci neboli usazení. V tomto případě se jedná o usazení oplozeného vajíčka spermií. Další funkcí je následné udržení těhotenství. Pokud je implantace možná, dojde k implantaci. V případě, že nedojde k otěhotnění, nastává menstruace (Critchley et al., 2020, s. 1149). Menstruace je přirozenou součástí reprodukčního systému (Sakhi, 2023, s. 1139). Z fyziologického hlediska je menstruace charakterizována vylučováním krve z děložní stěny. Tento stav se obvykle opakuje v intervalu 28 dní a trvá v rozmezí dvou až osmi dní. Jedná se ovšem o velmi individuální děj, ovlivněn několika faktory. Ženy a dívky tedy prožívají tento stav různě (Gurung, 2023, s. 5).

Obecný pojem menstruace v sobě obsahuje několik fází. Tyto fáze nazýváme menstruačním cyklem (Slezáková et al., 2017, s. 81). Během zmíněného menstruačního cyklu dochází ke změnám endometria neboli slizniční vrstvy dělohy (Critchley et al., 2020,

s. 1149- 1150). Z fyziologicky – reprodukčního hlediska je cílem menstruačního cyklu vytvořit ideální podmínky pro uhnízdění oplozeného vajíčka a zajistit jeho další vývoj. Tento cyklus je řízen hormonálně. Menstruační cyklus můžeme rozdělit do celkem 4 fází:

1. Proliferační fáze – tato fáze je vyvolána estrogeny a dochází k dělení buněk děložní sliznice a jejímu obnovení a růstu po předešlé menstruační fázi.
2. Sekreční fáze – progesteronem vyvolána fáze. Dochází k hromadění glykogenů a lipidů, které jsou důležité pro výživu oplozeného vajíčka.
3. Ischemická fáze – pokud nedošlo k oplození vajíčka, dochází ke kontrakci hladké svaloviny a tím se snižuje přívod kyslíku k buňkám děložní stěny. Ty následně odumírají.
4. Menstruační fáze – dochází k odlučování odumřelých buněk sliznice až dojde k odloučení celé povrchové vrstvy sliznice, která spolu s krví, která vzniká narušením tepének, vytéká děložním hrdlem do pochvy (Slezáková et al., 2017, s. 80-82).

S menstruací je spojována řada symptomů, které se individuálně u dospívajících dívek a žen vyskytují. V této problematice se můžeme setkat s pojmem dysmenorea. Dysmenorea je označení pro bolestivou menstruaci, která je často doprovázena dalšími nepříjemnými symptomy. Výzkumné studie uvádí, že nejčastěji se můžeme setkat se symptomy jako například: menstruační křeče, nedostatek energie, únava, nadýmání, náladovost, vyčerpání, akné, nevolnost, úzkost, stres, deprese, bolesti hlavy, poruchy spánku, nechutenství, zácpa, průjem, zvracení. Tyto symptomy, které mohou menstruaci doprovázet, představují pro ženy jisté překážky a omezení v běžném životě. Studie uvádí, že v dospívání mají tyto symptomy negativní vliv na školní docházku a snižují celkovou výkonnost dívek a žen (Munro et al., 2023, s. 18–20). I v dalších odborných článcích se můžeme dočíst, že menstruace je doprovázena řadou cyklických změn, a to jak ve fyzické, psychické, tak behaviorální oblasti. Tyto změny mohou významně ovlivnit řadu aspektů běžného denního života žen (Malik et al., 2023, s. 357).

## **Příloha č. 2- Přepisy rozhovorů**

### **RESPONDENTKA Č. 1- R1**

**Mohla byste uvést, kolik je Vám let?**

Je mi 73 let.

### **Mohla byste říct, jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

Po základní škole jsem se vyučila, takže jsem získala výuční list.

### **Mohla byste říct, jestli bydlíte na vesnici nebo ve městě?**

Narodila jsem se na vesnici, ale později jsem žila ve městě. Od té doby, co jsem v důchodu, tak žiji opět na vesnici.

### **Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti se studem v rámci menstruace?**

Když zavzpomínám na to, jak jsem byla mladá a jaké to bylo v době, kdy jsem měla menstruaci musím říct, že jsem ve opravdu hodně styděla. Nechtěla jsem, aby někdo věděl, že menstruaci mám. Zároveň jsem se i hodně bála, abych si neušpinila oblečení nebo ložní prádlo. Bála jsem se reakce okolí, kdyby věděli, že mám zrovna menstruaci. O menstruaci se v podstatě vůbec nemluvilo. Nemluvilo se o ní doma, ve škole, ani mezi kamarádkami jsme to neřešily. Menstruace byla hrozná tabu a obecně nepříjemné téma. Dokud jsem menstruaci nedostala, nikdo nám o menstruaci nic neřekl. Až ve chvíli, kdy jsem dostala svou první menstruaci, řekla mi má mamka, že to je „něco“ co děvčátka mají. Dostala jsem od ní ještě vatu a tím toto téma bylo ukončené. Když se nad tím zamyslím, tak jsem nikdy nedostala žádné podstatné informace o menstruaci. Je pravda, že ve škole byly drobné náznaky toho, jak se liší žena od muže. Tomuto tématu se ovšem věnovala asi jedna hodina a bylo to popsáno velmi okrajově. My holky jsme byly vzdělávány spíš v té oblasti, že budeme matky. Přípravovali nás ve škole tedy na mateřství ale na menstruaci vůbec. Něco jako sexuální výchova v tehdejší době neexistovala. Brala jsem to tak, že menstruace je něco o čem není slušné mluvit, a tak jsem k tomu celou dobu přistupovala. Na toto téma jsem ani s nikým nikdy nemluvila, až do teď.

### **Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti s limitacemi neboli omezeními, které může menstruace způsobovat? Jedná se například o omezení pohybu, bolesti atd.**

Když jsem chodila do školy, vždy jsem s hrůzou počítala, kdy zhruba přijdou „mé dny“. Nejhorší bylo, když jsem věděla, že mi „to“ vycházelo na tělesnou výchovu. Tenkrát s „tím“ cvičit prostě nebylo možné. Nebyly takové vložky a tampóny co dnes. My jsme měly jenom vložky z buničiny, které byly velké, tuhé a hrozně nepohodlné. Několikrát se mi stalo, že při nějakém pohybu mi ta vložka jednoduše uhnula a já měla pak špinavé oblečení. Proto cvičit s takovými vložkami bylo nemyslitelné. Když jsem „to“ měla tak mě to hrozně omezovalo jak při pohybu, tak celkově v životě. Bylo mi často špatně a nemohla jsem říct opravdový důvod. Napsat omluvenku do tělocviku s důvodem, že mám menstruace nešlo. Ani by mě nenapadlo

o to mamce říct, protože by to byla hrozná ostuda, že by učitel tělocviku věděl, že mám zrovna menstruaci. Takže jsem se často vymlouvala na nevolnost, že mám chřipku nebo něco takového. Taky jsem chodila ráda tancovat, a to s menstruací nebylo možné. S těmi vložkami to prostě nešlo. I později, až jsem chodila do práce to byl problém. Bylo mi špatně ale do práce jsem musela, nešlo říct, že mám menstruaci a zůstanu doma. Nedokázala bych to nikomu ani říct. Takže i v práci, když mi bylo hodně špatně a šlo poznat, že mi není dobře, tak jsem se vymlouvala na různé nemoci.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti s diskuzí na téma menstruace ve společnosti?**

Za mě žádná diskuse na toto téma neexistovala. Nemluvilo se o tom doma, ve škole ani mezi kamarádkami. Měla jsem jen jednu dobrou kamarádku, se kterou jsem toto téma mohla sdílet. Tato kamarádka měla starší sestru a od ní jsme tak trochu získaly informace o tom, že něco takového je. S nikým jiným jsem o tom nemluvila. Ani později s manželem jsem na toto téma nemluvila, vždy jsem jen oznámila, že „to“ přišlo ale to bylo vše. Nikdy se mě na to ani neptal a já mu o tom také neříkala. V kolektivu kolegyně v práci jsme o tom také nemluvily, bylo to téma, o kterém nebylo vhodné mluvit. Když jsem pak měla dceru, tak jsem se o tom s ní snažila mluvit, aby věděla, že něco takového je. Ale bylo mi to hrozně nepříjemné. Zvykla jsem si na to o tom nemluvit. Veřejně se toto téma vůbec neprobíralo. Třeba jak jsou dneska v televizi reklamy na vložky? (směje se). To za nás neexistovalo.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na misogynní stereotypy, které jsou s menstruací spojovány? Jako příklad můžeme uvést, že ženy jsou v období menstruace emotivní, iracionální, hysterické atd.**

Zažila jsem X situací, kdy měli muži nevhodné poznámky na ženskou menstruaci. Nemusela jsem tu menstruaci v tu chvíli ani mít ale když jsem jednoduše nechtěla udělat něco co mi moji mužští kolegové řekli, tak mě začali zesměšňovat, že mám určitě „krámy“. Říkali to hrozně pohrdavě, jako bych byla nějaký póvl. Stačilo mít jen „blbý“ den a hned jsem byla osočena, že mám menstruaci a díky tomu jsem taková a maková. Několikrát jsem byla i u toho, že to řekli nějaké jiné ženě. Člověk je z toho pak hrozně smutný, protože si připadá takový méněcenný, jen proto, že má menstruaci. Několikrát jsem kvůli těm řečem i plakala. Takové věci by se říkat neměly, protože to může člověku hrozně ublížit.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na mystifikaci neboli šíření nepravdivých informací o menstruaci? Například se jedná o to, že ženy jsou v období menstruace „nečisté“ nebo že menstruace není bolestivá?**

Já osobně jsem se s tím, že je žena „nečistá“ nesetkala. Ale často jsem slyšela, jak to my ženský přeháníme. Že vlastně o nic nejde. V práci chlapi i říkali, že jen hledáme důvody k tomu abychom nemusely pracovat. Taky, když už jsem řekla, že je mi opravdu špatně, tak jsem musela vyslechnout to, že o nic nejde a že si vymýšlím.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na informovanost o menstruaci v České republice?**

Dnešní doba se nedá vůbec srovnat s tou, ve které jsem vyrůstala a dospívala. Co tak sleduji, tak v televizi běžně chodí reklamy na vložky, tampóny. To za nás vůbec nebylo. Dneska mají děvčata vymoženosti, se kterými mohou i třeba sportovat, což já jsem nemohla. Protože stačilo málo a hned bylo špinavé oblečení. Myslím si, že děvčata v dnešní době to mají lepší, než jsem měla já. Za nás žádná informovanost, neměli jsme tu možnost si všechno najít na internetu jako dnes. Byla jen jedna kniha, která byla ale zaměřena na mateřství, kde menstruace byla okrajově popsána. A tato knížka nebyla dostupná běžně ve škole. Neměly jsme žádné informace ani o hygieně. Běžně jsem se umývala obyčejným mýdlem a vodou, nebyly žádné speciální jako je dneska. Ještě se dal koupit nějaký intimní sprej co si pamatuji. I v obchodě vidím, kolik toho teď na trhu je. Různé mýdla, vodičky, krémy. Myslím si, že informovanost je dneska na dobré úrovni. I co se týče gynekologie, tak za nás se chodilo na gynekologii jenom v případě, že měl člověk zdravotní problémy anebo si myslel, že je těhotný. Něco jako prevence neexistovalo. Já, když jsem měla jít na gynekologii, tak jsem se hrozně styděla a byl to nepříjemný zážitek. Myslím si, že dneska už jsou děvčata na tom daleko lépe a berou to jako běžnou věc. I má vnučka se o tom bez ostychu baví běžně. I jsou teď různá očkování a o té prevenci se hodně mluví.

**Co byste doporučila, aby se změnilo v rámci přístupu společnosti k menstruaci?**

Myslím si, že je důležité, aby mladé holky dostaly informace o menstruaci včas. Protože když si vzpomenu na sebe, tak ta nevědomost byla hrozná. Takže bych byla ráda, kdyby se tomuto tématu více věnovali ve škole, a to za včas. Myslím si, že je i důležité, jak se o menstruaci mluví. Proto si myslím, že taky toto téma by měli učit ve škole učitelé, kteří dokážou o tomto tématu mluvit a předat ty důležité informace. Aby se to nepřeskakovalo jako neoblíbené téma.

**RESPONDENTKA Č. 2- R2**

**Mohla byste uvést, kolik je Vám let?**

Je mi 51 let.

**Mohla byste říct, jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

Po dokončení základná školy jsem se vyučila prodavačkou.

**Mohla byste říct, jestli bydlíte na vesnici nebo ve městě?**

Narodila jsem se a žiju ve městě ve Zlínském kraji.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti se studem v rámci menstruace?**

Když jsem měla menstruaci v mladistvém věku, tak jsem stud pociťovala často. Když jsem chodila do tělocviku, tak tenkrát byly pouze vložky a já se bála, že to půjde vidět. Taky jsem se styděla říct učitelovi, že mám menstruaci, tak jsem si většinou vymyslela, že mě bolí břicho nebo něco jiného. Vymlouvala jsem se taky na nevolnost a že jsem asi něco špatného snědla. Když jsme měli plavání, tak jsem nemohla plavat, protože tampony v té době ještě nebyly. A když jsem neplavala, tak zbytek třídy hned věděl, že mám asi menstruaci. Nebylo mi to příjemné. Maminka mi někdy napsala omluvenku, když mi bylo hodně špatně, jinak jsem si musela něco vymýšlet.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti s limitacemi neboli omezeními, které může menstruace způsobovat? Jedná se například o omezení pohybu, bolesti atd.**

V minulosti i teď mě menstruace limituje hlavně v pohybu. Dříve to byl problém hlavně ve škole. Nemohla jsem cvičit a chodit na plavání. Teď mám často bolesti hlavy a někdy je pro mě problém normálně fungovat. Jít do práce s těmi příšernými bolestmi hlavy je někdy nad mé síly. Ale do práce prostě musím, na menstruaci vám nikdo nemocenskou nedá. Pociťuji na sobě i to, že jsem citlivější a taková neobratná. Necítím se v tom období dobře. A když člověk musí plnit své každodenní povinnosti, tak je to opravdu náročné. Většinou bych potřebovala v při menstruaci být jen doma, mít zatáhnuté závěsy a nemuset nic dělat, což bohužel nejde.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti s diskuzí na téma menstruace ve společnosti?**

Když jsem chodila na základní školu, tak jsme měli rodinnou výchovu, kde nám paní učitelka naznačovala, že něco jako menstruace je. Ale nějaké konkrétní informace o menstruaci jsme nedostali. Řekla nám, ať nám rodiče koupí knížku, která se jmenovala „Děvčátko na slovíčko“,

kde to bylo popsáno. Tento předmět jsme měli až na druhém stupni. Já dostala svou první menstruaci už v 11 letech. Byl to pro mě šok, protože jsem vůbec netušila, co se děje. Mamka mi o tom něco víc řekla až ve chvíli, kdy jsem to dostala. Do té doby nic. Měla jsme v tu chvíli i strach, co se to se mnou vlastně děje. S kamarádkami ve škole jsme se o tom moc nebavily. Řekly jsme si možná to, že už to máme ale to bylo vše. Nepředávaly jsme si zkušenosti nebo rady. Za mě to bylo téma, které se běžně neprobíralo. Když jsem byla starší a později měla i dceru, s tou jsem se o tom bavila. Ale pořád je to pro mě téma, o kterém bych se nebavila jen tak nebo kde s kým. Je to pro mě citlivé a něco, co by se mělo probírat za zavřenými dveřmi.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na misogynní stereotypy, které jsou s menstruací spojovány? Jako příklad můžeme uvést, že ženy jsou v období menstruace emotivní, iracionální, hysterické atd.**

Když jsem byla mladší, tak si nás kluci ve škole dobírali a dělali si z nás srandu. Později jsem se setkala i s tím, že mi někdo řekl že jsem „hysterka“, že mám asi ty „své dny“. Čím jsem byla starší, tím to upadalo, protože si to ke mně už asi nikdo nedovolil. Ale v mladším věku to bylo časté. Víím, že jsem z toho byla smutná. Nejvíce mě na tom mrzelo to, že jsem vlastně nechápala, proč to ti kluci dělají. Bylo to něco, za co jsem nemohla a stejně jsem toto musela zažívat. Myslím si, že je to špatné, pokud jsou mladé holky vystavované takovým řečem, protože se kvůli tomu mohou hodně trápit.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na mystifikaci neboli šíření nepravdivých informací o menstruaci? Například se jedná o to, že ženy jsou v období menstruace „nečisté“ nebo že menstruace není bolestivá?**

S tímto moc osobních zkušeností nemám. Ale spousta mužů, co si tak vybavují si myslí, že menstruace vlastně nic není a my ženy to zveličujeme. Zrovna v mém případě je menstruace opravdu náročná a vadí mi, když to někdo zlehčuje a dělá, že o nic nejde. Přitom vůbec netuší, co si prožívám. To, že je žena nečistá, s tím žádnou zkušenost nemám. Ale nechápu, proč se něco takového říká. Můj názor je takový, že ženy by neměly být zesměšňovány kvůli menstruaci.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na informovanost o menstruaci v České republice?**

Za mého mládí bylo téma menstruace velké tabu. Takže informovanost v podstatě nebyla žádná, protože se o tom většina lidí stydělo mluvit. Ani moje maminka o tom se mnou velmi nediskutovala a ve škole to bylo zmíněno jen okrajově. Nikde jinde jsme informace získat

nemohli. Myslím si, že teď, když už je internet a mladí mají více možností, že je to lepší. I ve škole si myslím, že se tomu věnuje více času, než tomu bylo za mě. V televizi i chodí reklamy na menstruační pomůcky, to za mě vůbec nebylo. Teď když si mladá holka nebude vědět rady, má lepší možnosti v tom si informace najít, než bylo za mě. Myslím si tedy, že ta informovanost se určitě zlepšila. Ale nevím, jak je tomu ohledně vzdělávání mužů v této oblasti. Protože to si myslím, že je taky důležité. Ne jenom aby o tom věděly holky ale i ti kluci by o tom měli být více poučeni, aby si aspoň trochu mohli představit, co ta žena prožívá. Pak by jim to možná tak vtipné nepřišlo.

### **Co byste doporučila, aby se změnilo v rámci přístupu společnosti k menstruaci?**

Byla bych ráda, kdyby se společnost chovala k ženám více s citem. Chtěla bych, aby se hlavně muži více zajímali o to, co my ženy prožíváme, aby dokázali lépe pochopit jaké to je. Možná by nebylo špatné, kdyby ve škole ty rodinné výchovy neoddělovali téma menstruace jen pro holky.

### **RESPONDENTKA Č. 3- R3**

#### **Mohla byste uvést, kolik je Vám let?**

Je mi 59 let.

#### **Mohla byste říct, jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

Nejdříve jsem se po základní škole vyučila a později si dodělala maturitu.

#### **Mohla byste říct, jestli bydlíte na vesnici nebo ve městě?**

Žiji na vesnici ve Zlínském kraji.

#### **Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti se studem v rámci menstruace?**

Hodně jsem se styděla, hlavně když jsem potřebovala nosit vložku. Měla jsem strach, aby to nešlo poznat. Bála jsem se, že to půjde vidět přes oblečení anebo, že bych si mohla ušpinit oblečení. Proto jsem nosila raději tmavé oblečení, na kterém by to nešlo tak vidět. Měla jsem spolužačku, které se krev dostala až na kalhoty a měla tam velký červený flek. Kluci z toho měli srandu a já se bála, že se něco takého stane mě. Když jsem dostala svou první menstruaci, šla jsem za mamkou, že ji potřebuji něco říct. Ona o tom ale se mnou nechtěla mluvit a řekla, že na to nemá čas. Takže s ní jsem o tom nikdy nemluvila. Já jsem dostala menstruaci ve třídě až jako poslední, takže všechny spolužačky ji už měli a já ne. Když se o tom spolužačky bavily,



tak jsem se trochu bála, co mě vlastně čeká, protože žádné pořádné informace jsem nikdy nedostala.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti s limitacemi neboli omezeními, které může menstruace způsobovat? Jedná se například o omezení pohybu, bolesti atd.**

Tak menstruace mě nejvíce limitovala ve sportu. Hlavně jsem nemohla chodit plavat. Hlavně v létě mě to bylo líto, když jsem nemohla jít na koupaliště nebo k rybníku. Jinak bolesti jsem nijak závažné neměla, takže mě menstruace takto neomezovala.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti s diskuzí na téma menstruace ve společnosti?**

Doma jsme o tom vůbec nemluvili, mamka mi k tomu nikdy nic neřekla. Až ve chvíli, kdy si všimla v prádle, že mám špinavé kalhotky, tak jí došlo, že jsem asi dostala menstruaci. Zeptala se mě, jestli mám měsíčky, já řekla, že ano, a to bylo vše. Ve škole jsem měla spolužačku, které bylo hrozně špatně, když měla menstruaci, až se svíjela bolestí pod lavicí. Mezi spolužačkami jsme to pak řešily a bavily se o tom. Když jsme chodily plavat, tak jsme si vzájemně řekly, že třeba nemůžeme, protože máme měsíčky. Ve škole jsme měli předmět, kde jsme byli rozděleni na holky a kluky. My jsme to měly zaměřené na péči o dítě. V tomto předmětu nám paní učitelka vysvětlila, jak ženy dospívají, jak otěhotní a pak už to bylo zaměřené čistě na péči o dítě. Tento předmět jsme měli až v 8. třídě.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na misogynní stereotypy, které jsou s menstruací spojovány? Jako příklad můžeme uvést, že ženy jsou v období menstruace emotivní, iracionální, hysterické atd.**

Já osobně, jsem se s tím setkala v práci. Když jsem já nebo některá kolegyně reagovaly nějak nepřiměřeně, tak hned jsme viděly úšklebky chlapů a jak se mezi sebou baví o tom, že máme „krámy“. Přitom někdy to s menstruací vůbec nesouviselo, a i tak hned říkali, že máme „krámy“. Můj názor na to je, že by ženy neměly být takto uráženy.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na mystifikaci neboli šíření nepravdivých informací o menstruaci? Například se jedná o to, že ženy jsou v období menstruace „nečisté“ nebo že menstruace není bolestivá?**

Já si myslím, že ženy by měly na sebe v období menstruace dávat větší pozor a nezvedat třeba těžké věci. Často pro nás ale muži nemají pochopení a naše obtíže zlehčují. Několikrát mi bylo řečeno, že to vlastně nic není a ať to nepřeháním. Celkově to muži tak nějak zlehčují. Mělo by

se více mluvit o tom, jaké to pro nás ženy je, a hlavně chlapi by o tom měli mít více informací, aby to tolik nezlehčovali. O tom, že jsou ženy nečisté, s tím jsem se nikdy nesetkala a nechápu, proč se toto říká.

### **Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na informovanost o menstruaci v České republice?**

Když jsem byla mladší a dospívala jsem, tak informace o menstruaci v podstatě nebyly. Bylo to obecně velké tabu. Doma se o tom nemluvalo a ve škole se o tom mluvilo až pozdě. Získat informace nějak jinak než od rodičů nebo ve škole nešlo. V dnešní době si myslím, že ta situace je už jiná. Je internet a všechno jde dohledat. Ale i ten přístup ve škole je jiný, než byl za mě a myslím si, že informovanost v dnešní době je dobrá a dostupná pro každého.

### **Co byste doporučila, aby se změnilo v rámci přístupu společnosti k menstruaci?**

Určitě by se mělo o menstruaci více komunikovat. Hlavně maminky by měly vědět, že je důležité své dcery poučit o menstruaci, aby nebyly jak já, která o tom nevěděla nic. Určitě by se tak předešlo nějakým obavám. Také by se mohly více propagovat menstruační pomůcky. V televizi sice chodí reklamy, ale na internetu jsem viděla i další možnosti, které v televizi neukazují. Myslím si, že i školy by se tomu měli věnovat více, než tomu bylo za mě. Možná by nebylo špatné, aby ve škole o tom byly holky informované dřív, protože teď to holky dostávají dřív, než to bylo za mě.

## **RESPONDENTKA Č. 4- R4**

### **Mohla byste uvést, kolik je Vám let?**

Je mi 25 let.

### **Mohla byste říct, jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

Po střední škole jsem šla na vysokou školu a vystudovala bakalářský obor.

### **Mohla byste říct, jestli bydlíte na vesnici nebo ve městě?**

Narodila jsem se a bydlím celý život ve městě.

### **Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti se studem v rámci menstruace?**

Když si vzpomenu na svou první menstruaci, tak to bylo na základní škole. Všechny holky ve třídě už menstruaci měly a já ji dostala až ve 14 letech. Cítila jsem se kvůli tomu špatně, protože jsem si přišla divná, že všechny holky ji už mají a já ne. Spolužačky ve třídě se o tom normálně bavily a já se cítila trapně, že jsem ji stále nedostala. Později jsem se už kvůli menstruaci

nestyděla. I teď se o tom běžně bavím s kolegyněmi i s kamarádkami. Řekla bych, že je to i tím, jak je člověk už starší, tak mu nedělá takový problém se o tom bavit.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti s limitacemi neboli omezeními, které může menstruace způsobovat? Jedná se například o omezení pohybu, bolesti atd.**

Mě osobně menstruace rozhodně limituje kvůli bolestem. Musím si brát léky od bolesti, abych mohla normálně fungovat. Jinak mě menstruace nijak zvlášť neomezovala. Nepociťuji ani změny nálady. Jenom ty bolesti jsou někdy hodně nepříjemné, hlavně když člověk musí do práce a dělat fyzicky náročnější aktivitu.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti s diskuzí na téma menstruace ve společnosti?**

Už si úplně nepamatuji, jak jsme to měli na základní škole. Matně si pamatuji, že jsme měli nějaký jako zdravotní kroužek nebo předmět, kde jsme řešili zdraví tak nějak obecně. Tady nám to nějak lehce vysvětlili a dostali jsme letáčky. Doma jsme to nijak zvlášť neprobírali, mamka mě a sestře řekla nějaký základ, ale dál jsme se o tom nebavili. Víím, že s mojí mamkou to její mamka neprobírala, tak jí to asi přišlo normální se o tom moc nebavit. Jak už jsem byla starší, tak jsem to běžně řešila s kamarádkami. Probíraly jsme menstruaci tak nějak obecně, co kterou bolí a kdy „to“ přišlo atd. Řešily jsme hodně i menstruační pomůcky, takže s příchodem menstruačních kalíšků a kalhotek jsme si předávaly zkušenosti s těmito novinkami. S kamarádkami jsem o „tom“ mluvila otevřeně. Jedna kamarádka „tomu“ říkala Věra, takže vždy přišla na návštěvu Věra (smích). I s kolegyněmi v práci se o „tom“ bavíme a nestydíme se před sebou.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na misogynní stereotypy, které jsou s menstruací spojovány? Jako příklad můžeme uvést, že ženy jsou v období menstruace emotivní, iracionální, hysterické atd.**

Já osobně jsem se s něčím takovým nesetkala. Nikdy se mi nestalo, že by mě někdo urážel, kvůli tomu, že mám menstruaci. Pokud někdy něco, tak se jednalo pouze o nějakou narážku, kterou jsem brala ze srandy a nebrala jsem si to osobně. I když jsem se s tím osobně nesetkala, můj názor je na to samozřejmě negativní. Ženy přeci nemohou za to, že mají menstruaci a ty hloupé chlapské vtípky mohou někdy být přes čáru.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na mystifikaci neboli šíření nepravdivých informací o menstruaci? Například se jedná o to, že ženy jsou v období menstruace „nečisté“ nebo že menstruace není bolestivá?**

Vůbec se mi nelíbí, že „to“ muži často zlehčují. Nesouhlasím s tím, aby se šířily nepravdivé informace o tom, že jsou ženy nečisté a tak podobně. Víím, že některá náboženství něco takového tvrdí ale já s tím nesouhlasím a určitě by se o ženách takové věci říkat neměly. Například to, že nemohou sdílet lože se svým manželem mi přijde jako nesmysl. Menstruace není žádný ženský výmysl, je to naše součást. Naše tělo tak funguje a my nejsme schopné to nijak ovlivnit. Proto si myslím, že by ženy neměly být trestány za to, že menstruuji.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na informovanost o menstruaci v České republice?**

Podle mého názoru je informovanost v dnešní době velmi dobrá. Myslím si, že děti a dospívající ženy jsou daleko více informováni, než jsme byli moje generace. Když to srovnám, tak v době, kdy jsem já chodila na základní školu a začala menstruuovat, tak jsme měli opravdu jen velmi okrajové informace a dostali jsme letáčky. Dnes už jsou informace běžně na internetu, sociálních sítích, v televizi chodí běžně reklamy. Myslím si, že hlavně ty sociální sítě mají teď velké dosahy a dospívající tam najdou všechno. Vidím teď i hodně reklam na menstruační pomůcky jako kalhotky a kalíšky. Jsem ráda, že je to více propagované. Myslím si, že to ukazuje dospívajícím, že se nemají za co stydět. Myslím si, že se o tom začíná více mluvit v dobrém slova smyslu.

**Co byste doporučila, aby se změnilo v rámci přístupu společnosti k menstruaci?**

Poslední dobou jsem si všimla, že některé podniky jako třeba restaurace mají na dámských toaletách menstruační pomůcky, které si ten zákazník může v případě potřeby vzít. To mi přijde hrozně super. Takže si myslím, že by se to mohlo stát standardem. Mohlo by to být nejen v podnicích ale také třeba ve školách nebo veřejných toaletách. Určitě by to každá žena ocenila, protože někdy se může stát, že u sebe zrovna člověk nemá vložku nebo tampon. Také si myslím, že by se mohli více začít propagovat i nové menstruační pomůcky, a ne jenom vložky a tampony. Obecně by bylo fajn, kdyby společnost k menstruaci přistupovala více otevřeně.

**RESPONDENTKA Č. 5- R5**

**Mohla byste uvést, kolik je Vám let?**

Je mi 25 let.

**Mohla byste říct, jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

Po dokončení střední školy jsem nastoupila na vysokou školu, kde jsem získala titul magistr.

**Mohla byste říct, jestli bydlíte na vesnici nebo ve městě?**

Bydlím ve městě.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti se studem v rámci menstruace?**

Nikdy jsem se kvůli menstruaci nestyděla. Vždy jsem to brala jako běžnou věc v životě, která je naprosto přirozená.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti s limitacemi neboli omezeními, které může menstruace způsobovat? Jedná se například o omezení pohybu, bolesti atd.**

Hlavně na základní škole mě menstruace omezovala. Bolelo mě břicho a hlava. Někdy jsem nebyla schopná jít do školy, tak jsem zůstala doma. Později se to zlepšilo. Ale pořád se potýkám s migrénami a bolestmi břicha, kdy nejsem moc schopná normálně fungovat. Když jsem nebyla schopná jít do školy, tak mi mamka napsala omluvenku anebo mě alespoň omluvila z tělocviku.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti s diskuzí na téma menstruace ve společnosti?**

O menstruaci jsem mluvila odjakživa s úplně všema. Už když jsem byla malá, tak mi mamka všechno vysvětlila. Na základní škole jsme měli předmět v rámci občanky, kde se o tom hodně mluvilo. Měli jsme na to několik hodin, kde nám to vysvětlovali. Dostali jsme i nějaké menstruační pomůcky zdarma. Nikdy jsem to nevnímala jako téma, které by bylo tabu. Vždy jsem se o tom bavila i s kamarádkami. I teď v práci se o tom s kolegyněmi běžně bavíme, a i naše firma k tomu přistupuje poměrně otevřeně. V práci máme například na toaletách menstruační pomůcky zdarma. Je to bráno jako normální věc.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na misogynní stereotypy, které jsou s menstruací spojovány? Jako příklad můžeme uvést, že ženy jsou v období menstruace emotivní, iracionální, hysterické atd.**

Já osobně s něčím takovým nemám zkušenosti. Nikdy se mi nestalo, že by mě někdo třeba nařkl, že mám menstruaci a kvůli tomu se chováním nějakým způsobem. Ale všimla jsem si, že ve společnosti, a to hlavně ze strany mužů dochází k určitým posměškům a škatulkování. Že se žena chová nějak, protože má menstruaci. Někteří muži ale nedokážou pochopit, co si ta žena

prožívá a přijde jim normální si z toho dělat srandu a smát se tomu. Což podle mě není v pořádku.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na mystifikaci neboli šíření nepravdivých informací o menstruaci? Například se jedná o to, že ženy jsou v období menstruace „nečisté“ nebo že menstruace není bolestivá?**

Osobně jsem narazila na několik článků na internetu, které se zabývaly menstruací v souvislosti s náboženstvím. Dočetla jsem se tam, že některá náboženství považují ženu za „nečistou“ kvůli tomu, že menstruuje. Myslím si, že je to hrozné, že v některých zemích toto ženy musejí zažívat. Co se týče České republiky, tak si myslím, že je tady menstruace často zlehčována a muži říkají, že jsou ženy „hysterky“ a že to přehánějí. To si myslím, že taky není správné.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na informovanost o menstruaci v České republice?**

Myslím si, že se o menstruaci v České republice mluví čím dál tím víc. I na internetu to často vidím. Hlavně různé reklamy na menstruační pomůcky, které v mém dospívání nebyly. Tenkrát jsme měly jen vložky a tampony. Teď je daleko více možností. Sociální sítě mají podle mě velkou sílu v tomto tématu. I spousta influencerů propaguje menstruační pomůcky, takže se to dostává více do povědomí společnosti. Přijde mi, že se o tom začíná mluvit více otevřeně než dřív.

**Co byste doporučila, aby se změnilo v rámci přístupu společnosti k menstruaci?**

Myslím si, že by bylo dobré, kdyby menstruační pomůcky byly zadarmo dostupné ve školách. I v rámci zaměstnání by bylo fajn, kdyby zaměstnavatel poskytoval na toaletách menstruační pomůcky. Myslím si, že je potřeba, aby se o menstruaci začalo mluvit více mezi lidmi a nedělala se z toho taková věda. Přeci jen je to přirozená záležitost a my ženy bychom se za ni neměly stydět. Určitě by se tomu měli věnovat i ve školách, aby dospívající holky věděly, na co se mají připravit. Z ekologického hlediska si myslím, že by bylo dobré, kdyby se více propagovali menstruační pomůcky, které lze užívat opakovaně, a tak bychom šetřili i naši planetu.

**RESPONDENTKA Č. 6- R6**

**Mohla byste uvést, kolik je Vám let?**

Je mi 26 let.

**Mohla byste říct, jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

Vystudovala jsem střední školu s maturitou.

**Mohla byste říct, jestli bydlíte na vesnici nebo ve městě?**

Bydlím ve městě.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti se studem v rámci menstruace?**

Ve škole jsem se vždy styděla. Bála jsem se, že si zašpiním oblečení a že to půjde vidět. Taky jsem se styděla, když jsem si měla jít vyměnit tampon na záchod. Bála jsem se, že mě někdo uvidí, jak si беру tampon z kabelky s sebou na záchod. I teď je mi to pořád nepříjemné a je to pro mě stydlivé téma.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti s limitacemi neboli omezeními, které může menstruace způsobovat? Jedná se například o omezení pohybu, bolesti atd.**

První den menstruace mě vždy bolí hodně břicho. To v podstatě nemůžu dělat nic. Musím si vždy vzít prášek od bolesti, abych mohla normálně do práce a nějak to zvládla. Normálně chodím cvičit, ale když mám menstruaci, tak ten týden cvičení vynechám. Hlavně pro můj takový lepší pocit, abych při cvičení náhodou neprotekla a neušpinila se. Takže menstruace mě takto omezuje ale už to беру jako součást mého života.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti s diskuzí na téma menstruace ve společnosti?**

Poprvé jsem se o menstruaci dozvěděla od mojí mamky, která za mnou přišla a bavila se o tom se mnou. Potom se o tom mluvilo i na základní škole v 7. třídě. Rozdělili nás na holky a kluky. Pamatuji si, že nám pouštěly nějaké video o menstruaci. Dostaly jsme i nějaké vložky, tampony a menstruační kalendář. Ve škole jsem se o tom s kamarádkami bavila normálně, nepřišlo mi to jako něco, o čem bych mluvit neměla. Běžně jsme to v kolektivu řešily. I teď v práci nebo s kamarádkami se o tom normálně bavíme a když na to přijde téma i s někým, kdo mi není tak moc blízky, nedělá mi problém se o tom pobavit.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na misogynní stereotypy, které jsou s menstruací spojovány? Jako příklad můžeme uvést, že ženy jsou v období menstruace emotivní, iracionální, hysterické atd.**

Někdy je mi při menstruaci špatně a bolí mě břicho. A když se do toho přidá to, že je na mě někdo nepříjemný, tak jsem pak nepříjemná taky, protože mi není dobře. Ale nikdy to není tak, že bych byla nepříjemná jako první já kvůli mojí menstruaci. Jen reaguji na to, jak se ten druhý

ke mně chová. Párkrát mi přítel nebo i někdo jiný řekl, že jsem nepříjemná a hned co se jako děje, jestli mám „krámy“. Vadí mi, že to hned svádí na „to“ aniž by si uvědomili, že můžu být taková kvůli jejich chování. To že nějak reaguji nemusí přeci hned souviset s tím, jestli mám nebo nemám zrovna menstruaci. Můj názor je na to takový, že je to od chlapů hloupé svádět všechno hned na to že máme „krámy“.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na mystifikaci neboli šíření nepravdivých informací o menstruaci? Například se jedná o to, že ženy jsou v období menstruace „nečisté“ nebo že menstruace není bolestivá?**

Nikdy jsem se s něčím takovým nesetkala, ani jsem to nečetla nebo neviděla, takže k tomu nemůžu více říct. Ale šíření nepravdivých informací o čemkoliv považuji za špatné.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na informovanost o menstruaci v České republice?**

Já si myslím, že informovanost je velká i skrz to, že nás o tom informovali už na základní škole. Je toho teď i plný internet, třeba různé reklamy na menstruační pomůcky, a i různé preventivní programy pro ženy.

**Co byste doporučila, aby se změnilo v rámci přístupu společnosti k menstruaci?**

Určitě by se měl změnit postoj mužů. Nemělo by se z toho dělat jen ženské téma ale i chlapi by se měli zajímat o to, co menstruace je a co my ženy prožíváme. Protože o tom většina nic neví a pak si z toho dělá akorát srandu. Ve škole by se tomu měli více věnovat, aby holky věděly, co je čeká. Určitě bych více rozšířila informace o novinkách v rámci menstruačních pomůcek, které by holkám mohly zjednodušit život.

**RESPONDENTKA Č. 7- R7**

**Mohla byste uvést, kolik je Vám let?**

Je mi 25 let.

**Mohla byste říct, jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

Vystudovala jsem bakaláře na vysoké škole.

**Mohla byste říct, jestli bydlíte na vesnici nebo ve městě?**

Momentálně bydlím na vesnici, ale před tím jsem dlouho žila ve městě.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti se studem v rámci menstruace?**



Já jsem menstruaci dostala až na střední škole, takže většina holek už menstruaci dávno měla. Takže jsem se styděla, že já ji ještě nemám. Když už jsem menstruaci měla, hodně jsem se styděla ve chvíli, kdy jsem si musela vyměnit vložku na školních záchodech, protože otevírání toho balíčku šlo vždycky slyšet a já prostě nechtěla, aby všechny holky, co na tom záchodě zrovna byly, věděly, že mám zrovna menstruaci. Když jsem na záchodech slyšela, že nějaká holka v jiné kabině rozbaluje vložku, bylo mi jí líto. Styděla jsem se pak například v tělocviku, když jsem občas protékla ale pak už jsem to brala jako běžnou rutinu.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti s limitacemi neboli omezeními, které může menstruace způsobovat? Jedná se například o omezení pohybu, bolesti atd.**

Vrátím se opět do období mé střední školy. Moji rodiče byli vždy oba v práci a škola byla daleko od místa, kde jsem bydlela. Když jsem dostala menstruaci, tak jsem měla hodně silné bolesti. Byly tak silné, že jsem i omdlívala na záchodek a tak. Moje třídní učitelka mi v takových případech volala odvoz domů, protože nevěděla, co jiného se mnou dělat. Ještě si pamatuji, že mi dávala učitelka na břicho teplé obklady, aby se mi ulevilo. Nicméně jsem vždy jela domů ale jak jsem říkala, rodiče vždy pracovali a škola byla daleko. Mamka neměla ani řidičák, tak pro mě neměl v takových případech kdo jezdit. Museli pro mě jezdit sousedi, což bylo trapné. Někdy pro mě jela babička s dědou nebo někdo další. Někdy jsem nemohla jít do školy vůbec, protože mi bylo špatně. Mamka mi psala omluvenky, ale nepsala mi tam jako důvod menstruace, vždy si něco vymyslela, aby to nevypadalo že se každý měsíc „ulevám“ kvůli menstruaci.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti s diskuzí na téma menstruace ve společnosti?**

Poprvé jsem o menstruaci slyšela od mámy, která mi všechno tak nějak vysvětlila. Takže si nepamatuji, že by to bylo nějaké traumatizující, nebo že bych neměla informace. Ale například můj táta to vždy vnímal jako něco špinavého a nechutného. Takže jsme doma před ním o tom mluvit nemohly. Vůbec nechtěl abychom říkaly „mensky“, „krámy“, atd. Nechtěl, abychom to nějak nazývaly a celkově se o tom před ním bavily. Přišlo mu to nechutné. Ve škole to bylo takové „tiché“ téma mezi holkami. Bavily jsme se třeba když někdo potřeboval vložku nebo tak. Dělal jsme to ale tak, aby to nikdo neslyšel. Teď už to pro mě také tabu není. S kolegyněmi se o „tom“ v práci normálně bavím a ony se mnou taky. Jsme ženský kolektiv, tak si vždy řekneme, když je nám špatně nebo tak. Beru to jako něco, co máme společného a je to normální.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na misogynní stereotypy, které jsou s menstruací spojovány? Jako příklad můžeme uvést, že ženy jsou v období menstruace emotivní, iracionální, hysterické atd.**

Já osobně jsem se s tím nesetkala. Ale všimla jsem si, že chlapi si hodně dělají srandu mezi sebou o tom, že mají ženy menstruaci. Takové ty řeči typu: „stará má krámy“, „zase je blázen, protože má ty svoje dny“ a tak podobně. Je pravda, že my ženy máme v období menstruace ty potřeby jiné a může se stát, že se ta žena chová nějak jinak, ale aby nás nazývali emocionální, hysterické, jak se říkalo a stále říká mi nepřijde správné.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na mystifikaci neboli šíření nepravdivých informací o menstruaci? Například se jedná o to, že ženy jsou v období menstruace „nečisté“ nebo že menstruace není bolestivá?**

Tak v této moderní době říct o ženě, že je „nečistá“, když má menstruaci, je podle mě úplná hloupost. Říct o ženě, že je „nečistá“ je nesmysl a řekla bych, že u nás se toto nevyskytuje, teda když se nebudeme bavit o některých zaostalejších zemích, kde ještě nedošlo k nějakému rozvoji a kde pořád žijí jako ve středověku. Tam asi nemají ani žádné kvalitní hygienické pomůcky. Ne jako u nás, kde máme na výběr spousty věcí a pomůcek, které jsou teď i daleko lepší pro planetu. Přijde mi, ale že hodně žen stále žije v zajetém stereotypu a nechtějí vyzkoušet cokoli jiného než vložku nebo tampon. Setkala jsem se s tím, že některé mé známé nechtěly použít něco jiného, protože to neznaly a přišlo jim to nechutné nebo divné. Třeba že ty více ekologické varianty nemohou fungovat, že to bude smrdět a tak. Nebo jsem se setkala i s tím názorem, že je to prostě nehygienické, když se to používá opakovaně, například menstruační kalíšky.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na informovanost o menstruaci v České republice?**

Podle mého názoru je to lepší, než to bývalo. Akorát se mi nelíbí, že v reklamách na vložky nebo tampony se stále používá modrá tekutina. Pořád mi přijde, že je menstruační krev stigmatizována. Tím, že je v reklamě modrá tekutina, tak to jen ukazuje na to, že menstruační krev je stále něco nechutného a že se to nehodí dávat na odiv. Přitom ta krev k tomu prostě patří. Nevím, proč se toho média tak hrozně bojí. Taky se mi nelíbí, že v reklamě stále ukazují ženy, které tancují, sportují atd., jako by menstruace byla naprostá pohoda. Přitom některé ženy při menstruaci opravdu trpí a rozhodně netancují štěstím, jak ukazují v reklamách. Ženy mohou mít při menstruaci různé obtíže a přijde mi hloupé ukazovat v televizi jen to, že když si dá žena vložku tak je všechno v pohodě a je fresh a free.

Co se týče informovanosti samotné, tak bych řekla, že je to asi lepší, než to bývalo. Ale zároveň mi nepříjde, že by se to v rodinných výchovách probíralo dostatečně podrobně, jak by podle mě mělo. Mám mladšího bratra, která chodí na základní školu a oni sice nějaký takový předmět mají ale když se probírá nějaké holčičí téma, tak z toho ti kluci mají akorát srandu, protože je to vlastně ani nezajímá, protože oni se s tím nepotýkají. Taky si myslím, že je to hodně ovlivněné učiteli a náboženstvím. Třeba na vesnicích si myslím, že je ta informovanost ve školách horší, než ve městech ale jak říkám, záleží i na té konkrétní škole, jak se k tomu tématu staví. Někteří učitelé jsou uvolněnější a mají modernější přístup, ale někteří učí stejně jako před 40 roky zpět.

### **Co byste doporučila, aby se změnilo v rámci přístupu společnosti k menstruaci?**

Já bych doporučila v první řadě to, aby se toto téma opravdu zařadilo do vyučování jak na základních, tak i středních školách. Třeba to rodinné výchovy ale taky biologie, prostě aby se o tom více mluvilo. Aby všichni dostali dostatek informací o tom. Myslím si, že by se to mělo zaměřit nejen na holky ale že i kluci by o tom měli být více informováni, aby z toho pro ně nebylo jen téma pro smích, ale aby o tom fakt něco věděli, pak by si možná takovou srandu z toho nedělali. Zároveň by pak mohli být větší oporou pro své mamky, ségry, kamarádky a budoucí přítelkyně. Myslím si, že kdyby kluci o tom byli více vzděláváni, tak by to nevnímali jen jako něco, z čeho si budou dělat srandu ale že je to pro holky někdy opravdu těžké. Taky by se mi líbilo, kdyby byla větší propagace ekologických menstruačních pomůcek. Zároveň bych chtěla, aby to nebylo jako trend jen u mladých ale i starší generace jako moje mamka, a tak o tom více věděly, že jsou i jiné varianty, než jen vložka nebo tampon. Taky v těch médiích bych by se měla menstruace prezentovat trochu jinak. Alespoň to, aby používali červenou tekutinu, když to má symbolizovat krev a ne modrou. Když by se to prezentovalo více otevřeně, pak by to nemuselo být takové tabu a něco o čem se nehodí mluvit.

### **RESPONDENTKA Č. 8- R8**

#### **Mohla byste uvést, kolik je Vám let?**

Mám 31 let.

#### **Mohla byste říct, jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

Vystudovala jsem magisterský obor na vysoké škole.

#### **Mohla byste říct, jestli bydlíte na vesnici nebo ve městě?**

Bydlím ve městě.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti se studem v rámci menstruace?**

Když jsem byla na základce, tak jsem se hlavně bála, abych neprotekla a nešlo poznat, že mám zrovna menstruaci. Jednou se mi to stalo a všichni to viděli. Hrozně jsem se styděla. Bylo to nepříjemné a cítila jsme se kvůli tomu špatně. Když jsem si měnila tampon nebo vložku na záchodech, cítila jsem se trapně, že někdo uslyší, jak to rozbaluji. Když jsem zrovna měla menstruaci, často jsem nosila volnější oblečení, aby nešlo poznat, že tam mám vložku. Později, když jsem začala používat nové menstruační pomůcky, hlavně tedy kalíšek, tak jsem se už tolik nestyděla, protože u něj opravdu nejde poznat, že ho máte.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti s limitacemi neboli omezeními, které může menstruace způsobovat? Jedná se například o omezení pohybu, bolesti atd.**

Když mě bolí břicho nebo hlava, tak nejsem schopná nic moc dělat. Cítím se kvůli tomu pak špatně, protože mám pocit, že jsem nic neudělala a že je to špatně. Ale někdy je to opravdu náročné jít do práce nebo do školy. Na základní škole mi mamka musela psát omluvenky do tělocviku. Bylo sice fajn, že nemusím cvičit, ale pro všechny to bylo znamení, že mám menstruaci. Když jsme měli tělocvik jenom s holkami, tak mi to bylo jedno ale někdy jsme měli tělocvik spojený s kluky, a to bylo nepříjemné. Menstruace mě tedy hlavně omezuje ve fyzické aktivitě a někdy celkově v mém výkonu třeba v práci ale i v domácích povinnostech. I třeba dovolenou si snažím plánovat tak, abych menstruaci zrovna neměla, a to volno si mohla užít, takže to může být taky tak trochu omezující.

**Mohla byste popsat, jaké jsou Vaše zkušenosti s diskuzí na téma menstruace ve společnosti?**

Doma jsme se o tom bavili normálně. Mamka mi vše vysvětlila. Ve škole nám o tom něco málo říkali ale už si to moc nepamatuji. Ty hlavní informace jsem měla od mamky, a tak nějak si na to postupně vše přišla sama. S kamarádkami jsem se o tom bavila normálně, a i teď se o tom s nimi bavím. V práci se o tom s kolegyněmi taky bez problémů pobavím. Nedělá mi problém o tomto tématu mluvit i před muži ale z jejich strany jsem se párkrát setkala s nepochopením a neochotou o tomto tématu mluvit.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na misogynní stereotypy, které jsou s menstruací spojovány? Jako příklad můžeme uvést, že ženy jsou v období menstruace emotivní, iracionální, hysterické atd.**

Myslím si, že tyto stereotypy jsou špatné. Dělá to naprosto zkreslený obrázek o nás ženách. Nelíbí se mi, jaké vtipy někdy chlapi říkají. Taky se mi nelíbí, jak menstruaci třeba říkají. Třeba to, že máme „krámy“ mi přijde hrozně nehezke. To, že máme někdy blbý den může souviset s menstruací, ale taky nemusí, takže by si to lidé okolo měli uvědomit.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na mystifikaci neboli šíření nepravdivých informací o menstruaci? Například se jedná o to, že ženy jsou v období menstruace „nečisté“ nebo že menstruace není bolestivá?**

To, že někdo říká nějaké nepravdivé informace je hrozně špatně. Protože se vždy najde někdo, kdo tomu bude věřit. Ne jednou jsem se setkala s tím, že někdo říkal, že menstruaci mi ženy používáme jen jako výmluvu, abychom nemuseli něco dělat. Taky to, že to přeháníme a zveličujeme. Muži menstruaci nemají a neví jaké to je, proto by se měli takových výroků zdržet. Co se týče náboženských přístupů k menstruaci, četla jsem pár článků a viděla i dokumenty, kde ženy musely čelit hrozným pravidlům a podmínkám, kvůli jejich menstruaci. Je šílené, že i v dnešním století se dějí takové hrůzy. Určitě by se s tím mělo něco dělat.

**Mohla byste popsat, jaký je Váš názor na informovanost o menstruaci v České republice?**

Myslím si, že informace jsou teď dobře dostupné. Na internetu si člověk najde vše, co potřebuje. Ale k tomu je taky důležité nějaké kritické myšlení, aby si člověk vyseletoval pravdivé a nepravdivé informace. Nevím, jak moc dobrá úroveň je ve školách. Ale přijde mi, že se o menstruaci alespoň u nás v Česku mluví více a více a už to není takové tabu, jak tomu bylo dřív.

**Co byste doporučila, aby se změnilo v rámci přístupu společnosti k menstruaci?**

V první řadě si myslím, že by se mělo cílit na to, aby to společnost nevnímala jako něco nechutného a nevhodného. Mohlo by se téma menstruace ukazovat více v médiích, a ne jenom v rámci reklam. Myslím si, že by se měla zvýšit propagace ekologických menstruačních pomůcek, protože jinak vzniká velké množství odpadu. Taky by nebylo špatné, kdyby se to téma více přiblížilo mužům. Ve škole by dospívající měli mít možnost získat kvalitní informace. I mě napadá, že by byl velký posun, kdyby byly menstruační pomůcky zadarmo. Přeci jen menstruace je něco, co si ženy nezpůsobily a nevybraly. Proto by bylo vhodné, kdyby alespoň pojišťovna přispívala ženám na jejich pomůcky. Myslím si, že minimálně ve školách, by tyto pomůcky měly být dostupné.

### **Příloha č. 3- Informovaný souhlas**

#### **INFORMOVANÝ SOUHLAS S POSKYTNUTÍM DAT K ANONYMNÍMU ZPRACOVÁNÍ**

Vážená paní, vážená slečno, v souladu se zásadami etiky výzkumu se na Vás obracím s prosbou o zapojení do studie, jejíž výsledky budou součástí mé kvalifikační práce. Cíle práce jsou zaměřeny na názory a zkušenosti žen se stigmatizací menstruace v České republice.

Vaše účast by byla zcela dobrovolná a v průběhu můžete kdykoliv svobodně odmítnout či odstoupit. Vámi poskytnuté údaje nebudou uváděny ve spojitosti s Vaší osobou, budou zpracovány a prezentovány anonymně dle *Zákona 101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů Osobní údaje (sociodemografická data) účastníka výzkumu* a v souladu s *nařízením Evropského parlamentu a Rady EU 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES*.

Pokud budete souhlasit, požádám Vás o individuální rozhovor k tématu:

Stigmatizace menstruace

Při rozhovoru bude pořízen audiozáznam a po jeho přepsání do textu bude vymazán.

#### **PROHLÁŠENÍ**

SOUHLASÍM S POSKYTNUTÍM DAT K ANONYMNÍMU ZPRACOVÁNÍ. Studentka/student mne informovala/informoval o podstatě studie a seznámil/a mne s cíli a postupy, které budou používány. **Souhlasím s tím, že všechny ode mne získané údaje budou využity jen pro účely zkoumání a výsledky mohou být anonymně publikovány.**

Jsem informován/a o tom, že mám možnost

kdykoliv od uvedené spolupráce odstoupit, a to i bez udání důvodu. Měl/a jsem možnost si vše řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážít. Měl/a jsem možnost se zeptat na vše, co jsem považoval/a za potřebné znát a na dotazy jsem dostal/a jasné a srozumitelné odpovědi. Informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech, každý s platností originálu, z nichž jeden obdrží moje osoba

(nebo zákonný zástupce) a druhý řešitel projektu. Formulář bude uchován odděleně od dat a výsledků.

---

místo a datum

---

jméno, příjmení a podpis osoby poskytující data

---

jméno, příjmení a podpis studentky/ta:

V PŘÍPADĚ DALŠÍCH DOTAZŮ MNE MŮŽETE KONTAKTOVAT, děkuji za spolupráci.

telefon studentky: 603884529

e-mail: sabina.hajdajova01@upol.cz

studijní program: Učitelství odborných předmětů pro zdravotnické školy

katedra: Antropologie a zdravotní vědy

fakulta, univerzita: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta