

**UNIVERZA V LJUBLJANI
ZDRAVSTVENA FAKULTETA
ZDRAVSTVENA NEGA, 1. STOPNJA**

Pia Mlinar

**MOSTOVI MED SEDANJOSTJO IN
PRETEKLOSTJO, STIGMATIZACIJO IN
SPREJEMANJEM, RELIGIJO IN ZNANOSTJO:
MENSTRUACIJA BREZ PREDISODKOV**

Ljubljana, 2017

**UNIVERZA V LJUBLJANI
ZDRAVSTVENA FAKULTETA
ZDRAVSTVENA NEGA, 1. STOPNJA**

Pia Mlinar

**MOSTOVI MED SEDANJOSTJO IN
PRETEKLOSTJO, STIGMATIZACIJO IN
SPREJEMANJEM, RELIGIJO IN ZNANOSTJO:
MENSTRUACIJA BREZ PREDISODKOV**

pregled literature

**BRIDGES BETWEEN PRESENT TIME AND PAST,
STIGMA AND ACCEPTANCE, RELIGION AND
SCIENCE: MENSTRUATION WITHOUT PREJUDICE**

literature review

**Mentorica: pred. Andreja Mihelič Zajec, viš. med. ses., univ. dipl.
org.**

**Recenzentka: doc. dr. Barbara Domajnko, prof. angl., univ. dipl.
soc. kult.**

Ljubljana, 2017

ZAHVALA

Za nastanek diplomskega dela se želim zahvaliti posameznikom, brez katerih diplomsko delo ne bi bilo to, kar je, in tudi jaz ne to, kar sem.

Na prvem mestu se želim zahvaliti svoji mentorici, pred. Andreji Mihelič Zajec, za vse spodbudne besede in pomoč ter da je diplomsko delo nekaj, na kar sem lahko ponosna. Ravno tako se zahvaljujem recenzentki doc. dr. Barbari Domajnko.

Nato se želim zahvaliti svoji dragoceni družini. Svoji mami, Staši, Mitji, očiju in Matiji. Vsak od njih ima pomembno vlogo v mojem življenju, tudi v tem obdobju pisanja diplome. Hvaležna sem za to, da sem ob njih lahko to, kar sem, in da imam močno oporo v deževnih dneh, da sončnih niti ne omenjam.

Zahvaljujem se tudi svoji »razširjeni družini« – prijateljem, bratcem in sestricam po srcu. Še posebej svoji prijateljici Jasmini Odorčić, dipl. anglistki in dipl. slovenistki, ki je bila pripravljena strokovno lektorirati delo.

Na koncu pa se želim zahvaliti Njemu, kateremu bi se morala zahvaliti že na začetku, v vseh vmesnih delih in na koncu! V Izaiji 64,7 piše, da sem jaz »glina in On moj upodabljavec in da sem delo Njegovih rok.« Njemu se zahvaljujem, da me je ustvaril, takšno, kot sem – zdravo, žensko, ciklično, menstruirajočo, Pio.

IZVLEČEK

Uvod: Menstruacija je izkušnja večine deklet in žensk po celem svetu, pa vendar je bila stigmatizirana s strani večine kultur in religij. Odklonilen odnos do menstruacije naj bi bil plod socialno-zgodovinskih procesov in družbenega odnosa, zato naj bi k temu vprašanju pristopili z željo po spremembi. **Namen:** Namen diplomskega dela je raziskati izvor stigmatizacije menstruacije in ugotoviti, ali je le-ta prisotna še danes, ter nakazati, kako to premostiti in doseči, da bo menstruacija brez predsodkov. **Metode dela:** Uporabili smo deskriptivno metoda dela. Zbiranje literature je potekalo od maja 2015 do februarja 2017, pri čemer smo zbrali 21 virov v angleškem jeziku in 3 v slovenskem. Literaturo smo iskali s pomočjo podatkovnih baz CINAHL, Medline, SocINDEX in kooperativnega online bibliografskega sistema in servisa COBISS.SI, in sicer v enoti Mestne knjižnice Ljubljana – v Knjižnici Šiška. 11 izbranih člankov smo vključili v analizo in sintezo odgovorov na raziskovalna vprašanja. **Rezultati:** Izraz *stigma*, ki so ga iznašli že stari Grki, označuje, da stigma izvira iz razlik, pridobljeni odziv na razlike pa je strah. Menstruacija je bolj prikrita stigma; zanj so značilni trije glavni tabuji: tabu prikrivanja, tabu dejavnosti in tabu sporočila. Znanost, religija, kultura, socialno-ekonomski status, mediji ipd. dostikrat prispevajo k utrjevanju menstrualne stigme. To pa ima velik vpliv na zdravje žensk, njihovo spolnost, družbeni status in dobro počutje. Da bi se ženske sprejele vsak dan v mesecu, se mora spremeniti kulturološki pogled na menstruacijo, pa tudi same ženske morajo prevzeti nadzor nad tem, kako doživljajo in občutijo menstruacijo. Zelo pomembno je izobraziti dekleta o menstruaciji s pomočjo avtoritetnega, tehničnega in utelešenega znanja. Pri tem imajo pomembno vlogo zdravstveni delavci, ki so posredno ali neposredno vključeni v vse tri načine predaje znanja. **Razprava in sklep:** Predsodki oziroma odklonilen odnos do menstruacije, strah, ki izzove gnus in odpor, prikrivanje, omejevanje, sram pred odkritjem, nesprejemljiv govor ipd. so zidovi, ki onemogočajo, da se menstruacijo sprejme kot povsem običajen in zaželen mesečni dogodek, ki je odraz zdravja, in ne bolezni. Zaradi tega je potreben aktiven prispevek vseh. Morda ne bo mogoče odstraniti vseh predsodkov, pomembno pa je, da so odstranjeni tisti, ki diskreditirajo, jemljejo ugled posameznika in vodijo v stigmatizacijo. Menstruacija brez teh predsodkov ni utopija, temveč prihodnost.

Ključne besede: strah, sram, tabu, zdravje žensk, menstruacija.

ABSTRACT

Introduction: Menstruation is experienced by most girls and women across the world and it has been stigmatized across most cultures and religions. Negative attitude towards menstruation seems to be a result of socio-historical processes and social relations. Therefore, approaching this issue should be encouraged by a desire to change. **Purpose:** The purpose of this diploma thesis is to research where stigma towards menstruation is coming from and to find out whether it is still present. Our goal is to indicate a method for »bridging« / overcoming this stigma so that menstruation will be looked at without prejudices. **Methods:** We used a descriptive method of work. We were collecting literature from May 2015 to February 2017 and gathered 21 sources in English language and 3 in Slovene. For our search we used databases CINAHL, Medline, SocINDEX and Co-operative Online Bibliographic System & Services – COBISS.SI namely in Ljubljana City Library – Library Šiška. 11 chosen articles were included in analysis and synthesis of answers on research questions. **Results:** Term *stigma* that was already used by the ancient Greeks tells us that stigma originates from differences, and the acquired response to these differences is fear. Menstruation is more of a hidden stigma and it is characterised by three major taboos: taboo of concealment, activity taboo and communication taboo. Science, religion, culture, socio-economic status, the media etc. all of these often contribute to menstrual stigma. This has a major impact on the health of women, their sexuality, social status and well-being. In order for women to accept themselves every day of the month, there should be a change of cultural view on menstruation and also women themselves must take over the control of how they experience and perceive menstruation. It is very important to educate girls about menstruation through authoritative, technical and embodied knowledge. Here healthcare professionals play an important role, as they are directly or indirectly involved in all three ways of transferring this knowledge. **Discussion and conclusion:** Prejudices or negative attitude towards menstruation, fear that provokes emotional response of disgust and aversion, concealment, restriction, shame of being discovered, unacceptable speech, etc. All of these are walls that prevent menstruation from being accepted as perfectly normal and as a desired monthly event which indicates health and not disease. For such a goal to be achieved, an active contribution from everyone is required. It may not be possible to remove all prejudices, but what is important is to remove those which discredit, destroy the reputation of an individual and lead to stigma. Menstruation without such prejudices is not utopia but the future.

Key words: fear, shame, taboo, women's health, menstruation.

KAZALO VSEBINE

1 UVOD.....	1
1.1 Teoretična izhodišča	1
1.1.1 Stigma.....	2
1.1.2 Zgodovinski pogled na stigmo menstruacije	3
2 NAMEN	6
3 METODE DE LA.....	7
4 REZULTATI	11
4.1 Analiza člankov	11
4.2 Stigmatizacija menstruacije	16
4.3 Vpliv stigmatizacije na ženske in dekleta.....	18
4.4 Možnosti preprečevanja stigmatizacije menstruacije	20
4.5 Vloga zdravstvene vzgoje in medicinske sestre v povezavi z menstruacijo.....	22
4.5.3 Uteleženo znanje.....	23
4.5.2 Tehnično znanje.....	24
4.5.1 Avtoritetno znanje	25
5 RAZPRAVA.....	28
6 ZAKLJUČEK	34
7 LITERATURA IN DOKUMENTACIJSKI VIRI.....	35
7.1. Dokumentacijski vir.....	37
8 PRILOGE	
8.1 Slika 1	
8.2 Slika 2	
8.3 Slika 3	
8.4 Slika 4	
8.5 Priporočena literatura	

KAZALO TABEL

Tabela 1: Identifikacija literature v posameznih bibliografskih bazah	8
Tabela 2: Izločitveni kriteriji.....	9
Tabela 3: Moč dokazov po štiristopenjski lestvici	10
Tabela 4: Analiza člankov	11

1 UVOD

Stari Grki, ki so si znali dobro pomagati z vizualnimi sredstvi, so iznašli termin *stigma*, ki se je nanašal na telesne znake in je predstavljal nenavadno in slabo v moralnem statusu njihovega nosilca. Znaki so bili vrezani ali vžgani v telo in so oznanjali, da je njihov nosilec suženj, hudodelec ali izdajalec – omadeževana, obredno nečista oseba, ki se je je treba izogibati, zlasti na javnih mestih. Danes se pojem široko uporablja v smislu, ki približno ustreza prvotnemu dobesebnemu pomenu, vendar se uporablja bolj za sramoto samo kakor pa za njene telesne simptome (Goffman, 2008).

Menstruacija je tako ali drugače izkušnja večine deklet in žensk po celem svetu. Je univerzalni fenomen, ki je bil stigmatiziran s strani večine kultur in religij (White, 2013).

Slovar slovenskega knjižnega jezika *predsódek* opredeli, kot »negativen, odklonilen odnos do koga ali česa, ki je neodvisen od izkustva«. Ta odklonilen odnos nosijo s seboj že mlade ženske, ki so poučene, da je njihov menstrualni cikel umazan, da ga morajo skriti pred moškimi očmi in da se morajo zaradi raznoraznih družbenih in religijskih razlogov izogibati občevanju med menstruacijo. Čeprav je menstruacija tako naravni dogodek kot tudi značilni simbol v razvoju spolne identitete med mladimi ženskami, je pogosto opisan kot sramotni in izčrpavajoč dogodek. Spolni kontakti med menstruacijo so močno prepovedani v islamskih, talmudskih in judovskih spisih, tako iz higienskih kot tudi ideoloških razlogov. Takšen odnos prispeva k stigmatizaciji tega mesečnega dogodka (Hensel, Fortenberry, 2007).

Literatura osvetljuje, da je negativen odnos, ki obdaja menarho (prvo menstruacijo) in menstruacijo, plod socialno-zgodovinskih procesov in družbenega odnosa. Zato se pojavlja potreba, da k temu vprašanju pristopamo z željo po spremembi (Burrows, Johnson, 2005).

1.1 Teoretična izhodišča

V teoretičnih izhodiščih je predstavljena stigma v splošnem smislu, nato pa je skozi zgodovinski pregled in na primeru umetniškega izražanja podan vpogled na stigmo menstruacije.

1.1.1 Stigma

V grobem razlikujemo tri vrste stigme. Prvič, telesno odbojnost, torej različne fizične iznakaženosti. Drugič, značajske slabosti, ki jih pripisujemo neodločnosti, nebrzdanim ali nenaravnim strastem, nevarnim ali okostenelim prepričanjem in nepoštenosti ter o katerih sklepamo na podlagi znanih dejstev, na primer o duševni bolezni, zaporni kazni, razvadah odvisnosti, alkoholizmu, homoseksualni spolni usmeritvi, brezposelnosti, poskusih samomora in radikalnem političnem obnašanju. Tretja vrsta so skupinske stigme rase, narodnosti in veroizpovedi, ki se lahko prenašajo iz roda v rod in v enaki meri prizadenejo vse člane družine. Vendar pa je pri vseh oblikah stigme, vključno s tisto, ki so jo imeli v mislih stari Grki, mogoče najti iste sociološke značilnosti: posameznik, ki bi bil v običajnih socialnih odnosih zlahka sprejet, ima lastnost, ki priteguje pozornost in odvrača od njega tiste, ki ga srečajo. Pri tem se razveljavi vtis, ki ga naredi na ljudi z drugimi lastnostmi, ki jih ima. Tak posameznik je nosilec stigme, nezaželene drugačnosti, ki neprijetno odstopa od naših pričakovanj (Goffman, 2008).

Na kratko, stigma izvira iz razlik. Če se osredotočimo na razlike, lahko aktivno ustvarjamo stigme, ker je vsako značilnost ali razliko potencialno mogoče stigmatizirati. Pogosto smo pozorni na eno samo značilnost namesto na veliko število podobnih značilnosti, ki jih delita katerakoli posameznika. Pri razvoju stigme je najzanimivejše širjenje njenih prevladujočih čustvenih odzivov, kot sta odpor in gnus, ki zajemata emocionalno reakcijo strahu. Danes je strah morda ključen za prisotnost stigme in ohranjanje njenih družbenih funkcij. Kakor pa odkriva razvojno-psihološka literatura, strah ni naraven, ampak pridobljen odziv na razlike stigme. Zdi se, da je strah tisto, kar daje stigmati njeno intenzivnost in resničnost. Ta strah običajno izvira iz nepoznavanja etiologije (vzroka) stanja in nepoznavanja njegove napovedljivosti ter poteka. Ena od razlag za strah je, da se skušajo ljudje izogniti »vljudnostnim stigmam« ali stigmatizaciji zaradi druženja – vljudno se je družiti, vendar je prisoten strah, da bi se od posameznika »nalezli« stigme. Končni odgovor, zakaj se stigma ohranja, pa bomo morda našli, ko bomo proučili, zakaj se ljudje bojijo razlik, prihodnosti in neznanega ter zato stigmatizirajo tisto, kar je drugačno in neznano. Za preučevanje je enako pomembno, kako je stigmatizacija povezana s strahom, da bi bili videni kot drugačni (Coleman, 1999).

Stigmatizirani posameznik ima na splošno enaka prepričanja o identiteti kot mi. To je pomembno dejstvo. Njegovo najgloblje čutenje o tem, kdo je, je lahko občutek, da je »normalen«, človek kakor vsi drugi, torej nekdo, ki si zasluži poštene možnosti in svojo priložnost. Vendar lahko zazna, običajno povsem pravilno, da ga drugi ljudje, ne glede na to, kaj trdijo, ne »sprejemajo« čisto zares in niso pripravljeni z njim vzdrževati enakopravnih stikov. Poleg tega mu norme, ki jih je prevzel od širše družbe, omogočajo, da se v sebi zaveda tega, v čemer drugi vidijo njegovo pomanjkljivost, zaradi česar se, četudi samo na trenutke, strinja, da v resnici ni sposoben doseči tega, kar se od njega pričakuje. V tej situaciji se kot osrednja možnost pojavlja sram, ki ga vzbudi dejstvo, da posameznik eno od svojih lastnosti zaznava kot sramotno in si samega sebe zlahka predstavlja brez nje (Goffman, 2008).

1.1.2 Zgodovinski pogled na stigmo menstruacije

Hipokrat je menstruacijo razumel v smislu odlitja odvečne tekočine in jo imenoval »mesečna čišča« (izraz, ki se je v izvorni in modificirani obliki »mesečno perilo« obdržal do današnjih dni). Galen je svetoval ženskam, naj v času menstruacije ne opravljajo težkih del in naj ne hodijo iz hiše. Krščanski misleci, vključno s krščansko filozofinjo in zdraviteljico Hildegardo iz Bingna, so verjeli v nečistost in kužnost krvi menstruirajoče ženske. Menili so, da je menstruacija kazen za izvirni ženski greh. Menstrualna spolnost je bila strogo prepovedana, kršitev je imela težke posledice in je bila sankcionirana (Šribar, 2004).

Starozavezni spisi v 3. Mojzesovi knjigi (Levitik, 18: 19 in 20: 18) zapovedujejo vzdržnost med menstruacijo in obsojajo kršitelje na doživljenjski izgon. Vsak, ki je imel tok (iztekanje iz splovila kot posledica kake okužbe), je moral biti izključen iz tabora – skupnosti. Jezus pa je v Novi zavezi (Marko 5: 24–34) storil nekaj nedopustnega za jude. Obredno nečisti ženski je dopustil, da se ga dotakne in jo celo javno razkrinkal. To je povzročilo napetost med Judi zaradi prej omenjenega predpisa. Če beremo zgodbo, lahko opazimo, da je strah močno prisotno čustvo. Tako je v zgodnjem krščanstvu obstajala napetost glede tabuja menstruirajoče ženske med judi in kristjani. Za Jude je bila menstrualna kri vedno nečista in posledica padlega človeka (Baert et al., 2012; Šribar, 2004).

Vprašanje, ali lahko menstruirajoča ženska pristopi na sveti prostor, je bilo močno prisotno v zgodnjem krščanstvu. Leta 597 je Avguštin Canterburyjski vprašal papeža Gregorja Velikega, ali sme ženska v času menstruacije prejeti obhajilo. Ta je odgovoril: »Ženski se ne sme prepovedati vstop v cerkev v času običajnih menstruacij, saj se naravnega toka ne more računati za hudodelstvo. Če je lahko dvanajst let krvaveča ženska pristopila za Gospodov hrbet in se dotaknila roba njegove obleke [...] in bila opravičena v svoji hrabrosti, zakaj ne bi bilo to, kar je bilo dovoljeno eni ženski, dovoljeno vsem?« Leta 688 je Teodor iz Tarza izjavil, da menstruirajoče ženske pod nobenim pogojem ne smejo prejeti obhajila in celo predlagal čas, kdaj lahko ženska, ki je rodila, obišče cerkev (Baert et al., 2012).

Uta Ranke Heinemann v delu *Katoliška cerkev in spolnost* navaja znane mislece, med njimi Tomaža Akvinskega in Jana Husa, ki so seksualnost med menstruacijo povezovali z rojstvi poškodovanih otrok in kužnimi boleznimi. Avguštin, na primer, je izvor menstruacije povezoval s človeško krivdo, ki je sestavni del človeške narave. Učinek takšnega mišljenja je povzročil izključevanje menstruirajočih žensk iz cerkvenega obredja. Do sedemnajstega stoletja so ženske v času menstruacije ostale pred cerkvenimi vrati ali niso smele k obhajilu (Šribar, 2004).

Zgodovinske interpretacije pojmovanja menstruacije v t. i. zahodni kulturi so povezane s prevladujočim družbenim pojmovanjem žensk. Reprezentacije menstruacije merijo na žensko šibkost, grešnost in patološkost. Po navedbah Žnidaršič (1996 cit. po Šribar, 2004) so v razsvetljenstvu razumeli menstruacijo kot posledico zatrite seksualnosti. V osemnajstem stoletju se v zametkih moderne medicinske vede vzpostavljajo kvantitativne in kvalitativne norme menstruiranja. Devetnajsto stoletje je z razvojem znanstvenega pogleda na žensko reproduktivno fiziološko dogajanje menstruacijo predstavilo kot spodletelo nosečnost. V sodobnih poljudnih in medicinskih opisih tako pojmovanje ni v celoti preseženo (Šribar, 2004).

Tudi umetnost nam tiho spregovori o stigmatiziranem statusu menstruacije. Poglejmo si to na primeru Svetopisemske zgodbe o dvanajst let krvaveči ženski, ki je bila ritualno nečista. Ta zgodba je bila namreč večkrat upodobljena v umetnosti – ikonah, vendar nikjer ni tok krvi neposredno naslikan ali predstavljen. Ena prvih upodobitev te zgodbe sega v 3. stoletje (Slika 1 v prilogah). Ženska kleči za Kristusom in proti njemu hrepeneče izteguje eno roko,

z drugo pa kot izraz tihe otožnosti in obupa podpira svojo brado. On se medtem že obrne k njej in jo blagoslovi (Baert et al., 2012).

V zgodnjih upodobitvah dogodka ne najdemo nobenega določenega znaka bolezni ženske. Ikonografije uprizarjajo podobo ozdravljajočega Odrešenika in določene elemente zgodbe (ženska, ki kleči, rob obleke, prisotnost apostolov). Podoba figure pa je omejena v predstavitvi te intimne bolezni. Ravno zaradi tega je krvavečo žensko kdaj težko identificirati. Dostikrat jo opazovalci zamenjajo za Marijo Magdaleno iz Kanaana ali sključeno žensko. Čeprav je v ikonografiji krvavitev zakrita, pa je zgodba o čudežni ozdravitvi krvaveče ženske nekaj tako posebnega, da se v pozni antiki in na začetku Bizantinskega cesarstva ta ženska pojavlja na svetinjah za izganjanje zlih duhov, vrezanih okraskih in zaščitnih amuletih (Slika 2 v prilogah). Dvanajst let krvaveča ženska je vzeta iz evangelija in postavljena kot zaščitnica žensk pred krvavitvami iz maternice in moških pred nevarnimi oteklinami. Ženska je postavljena v svet magičnega zdravljenja: izganjanje krvi s krvjo – s svetinjami in amuleti (Baert et al., 2012).

Kaj nam spregovori sodobna umetnost o menstruaciji? Ali bolje rečeno, kaj želita s svojo umetnostjo sporočiti ameriška umetnica Venessa Tiegs (Slika 3 v prilogah) in nemška umetnica Petra Paul, ki sta znani po zbiranju svoje menstrualne krvi in zanimivem umetniškem delu, ki ga ustvarita iz nje. Odziv na njuno delo spremlja šok nad njuno drznostjo, začudenje nad njuno ustvarjalnostjo in gnus nad njuno pripravljenostjo, da razstavljata eno od najbolj stigmatiziranih tekočin narave. Sodobni umetniki želijo šokirati gledalce, onidve pa imata v mislih pomemben cilj. Izgleda, kakor da želita spodbuditi občinstvo k vprašanju o tem, zakaj je vsakdanji izdelek narave tako šokanten. Menstruacija je izkušnja večine žensk, ki z njo živijo desetletja svojega življenja. Želita da premislimo, zakaj menstruacija, ki je bistvena za stvaritev človeških življenj, izzove strah, gnus in primerjavo s strupenimi odpadki. Odziv gledalcev njunih del naj bi bil takšen, ker je menstrualna kri še danes stigmatizirana snov (Johnston-Robledo, Cristler, 2013).

2 NAMEN

Namen diplomskega dela je raziskati izvor stigmatizacije menstruacije. Namen je ugotoviti, ali je stigma prisotna še danes in kako vpliva na vsakdan posameznic, ter nakazati, kako, to premostiti, da bo menstruacija brez predsodkov.

Cilji diplomskega dela je:

- predstaviti stigmatizacijo menstruacije in dejavnike, ki na to vplivajo;
- predstaviti, kako stigma vpliva na dekleta in ženske;
- nakazati, kako preprečiti stigmo;
- predstaviti vlogo zdravstvene vzgoje in medicinske sestre v povezavi z menstruacijo.

3 METODE DE LA

Za oblikovanje diplomskega dela smo uporabili deskriptivno metodo dela. Narejen je kritični pregled strokovne in znanstvene literature.

Zbiranja literature je potekalo od maja 2015 do februarja 2017, pri čemer smo zbrali 21 virov v angleškem jeziku in 3 v slovenskem. Uporabili smo mrežnik EBSCO host, kjer smo iskali po naslednjih podatkovnih bazah: Library literature & information Science full text, CINAHL, SocINDEX full text in Medline. V podatkovni bazi CINAHL smo dobili 3 uporabne članke, v Medline 2 in v SocINDEX 16 uporabnih člankov, kar je skupaj 21 virov literature. Tri vire literature smo dobili s pomočjo kooperativnega online bibliografskega sistema COBISS.SI, in sicer v enoti Mestne knjižnice Ljubljana – v Knjižnici Šiška.

Pri vseh podatkovnih bazah smo uporabili naslednje kriterije izbora za članke: časovna omejitev obdobja izdaje na leta med 2003 in 2016, prosta dostopnost besedila, tipologija člankov znanstveni in strokovni, ujemanje vsebine člankov z obravnavano temo (stigmatiziranje menstruacije, vpliv stigme, kako to preprečiti in vloga medicinske sestre ter zdravstvene vzgoje pri tem) in izločitev podvojenih člankov. Za slovenske vire smo uporabili predvsem izločitveni kriterij ustreznosti vsebine z obravnavano temo v diplomskem delu. Tako smo kljub starejši letnici izdaje (1999) zaradi vsebinske ustreznosti uporabili en vir.

Za iskanje smo uporabili naslednje ključne besede v angleškem jeziku: *hygiene, vaginal bleeding; Bible, sex AND menstruation; menstruation AND taboo; menstruation AND stigma; menstruation AND sexuality; school nurses AND menstruation*. Ključne besede v slovenskem jeziku, s katerimi smo iskali po COBISS.SI v Mestni knjižnici Ljubljana, v Knjižnici Šiška, so bile: menstruacija, stigma IN predsodki. Identificirani zadetki so prikazani v Tabeli 1.

Tabela 1: Identifikacija literature v posameznih bibliografskih bazah

Ključne besede	CINAHL	Medline	SocINDEX full text	Library literature & information Science full text	COBIB.SI
»hygiene, vaginal bleeding«	101	265	53	/	/
»Bible, sex AND menstruation«	1	8	54	1	/
»menstruation AND taboo«	5	9	10	1	/
»menstruation AND stigma«	10	7	5	1	/
»menstruation AND sexuality«	24	26	22	1	/
»school nurses AND menstruation«	3	7	46	1	/
»stigma«	iskanje samo v COBIB.SI (Knjižnica Šiška)				10
»predsodki«	iskanje samo v COBIB.SI (Knjižnica Šiška)				28
»menstruacija«	iskanje samo v COBIB.SI (Knjižnica Šiška)				1
SKUPAJ:					700

Vseh identificiranih zadetkov je bilo 700, vendar smo jih na podlagi izključitvenih kriterijev (Tabela 2) izločili 676 in na koncu za oblikovanje diplomskega dela uporabili 24 virov.

Tabela 2: Izločitveni kriteriji

Izločitveni kriteriji	Število izločenih člankov
Specifična opredelitev stigme za specifično skupino/področje.	13
Ni možnosti izposoje na dom.	2
Ponavljjanje člankov/virov.	42
Romani, slikanice, proza ipd.	10
Specifična opredelitev predsodkov za specifično skupino/področje.	16
Neangleški članki.	6
Obravnava obdobja menopavze ali nosečnosti.	19
Obravnavanje obolenj in neznačilnih krvavitev iz nožnice.	186
Beseda menstruacija je samo omenjena.	7
Obravnava zdravja žensk na splošno.	182
Zdravstvena vzgoja, osredotočena na spolnost.	9
Odnos religije do spolnosti na splošno.	3
Zdravstvena vzgoja in pomen medicinske sestre za specifično področje dela.	4
Obravnava menstrualnega cikla.	14
Osredotočenost na higieno.	163
SKUPAJ	676

V analizo smo vključili 11 člankov, pri katerih smo ocenili kakovost na osnovi moči dokazov (Tabela 3) po štiristopenjski lestvici avtorjev Eccles in Mason (2001).

Tabela 3: Moč dokazov po štiristopenjski lestvici (Eccles, Mason, 2001)

STOPNJE DOKAZOV	
I.	Dokazi, dobljeni s sistematičnim pregledom meta-analiz iz randomiziranih kontrolnih študij ali vsaj ene randomizirane kontrolne študije.
II.	Dokazi, dobljeni iz vsaj ene kontrolne študije brez randomizacije ali vsaj ene kvazi eksperimentalne raziskave drugačnega tipa.
III.	Dokazi, dobljeni iz neeksperimentalnih, opisnih oz. deskriptivnih študij, kot so primerjalne študije, korelacijske študije in študije primera.
IV.	Dokazi, dobljeni iz strokovnih poročil ekspertnih skupin oz. mnenje ali klinična izkušnja spoštovane avtoritete.

4 REZULTATI

Na začetku rezultatov je v tabeli predstavljen prikaz v analizo vključenih člankov (11), temu sledi pregled literature, ki poskuša podati odgovor na zastavljene cilje diplomskega dela.

4.1 Analiza člankov

Tabela 4: Prikaz v analizo vključenih člankov

Avtor, leto, država	Naslov dela	Metodologija in moč dokazov	Namen in cilji	Vzorec	Rezultati
Allen, Goldberg, 2009, ZDA	<i>Sexual activity during menstruation: a qualitative study</i>	Uporabljen je bil kvalitativni pristop – osebne pripovedi posameznikov. Raziskava je bila odobrena s strani univerzitetne etične komisije. III.	Raziskati izkušnje mladih odraslih s spolnostjo v času menstruacije preko dveh zastavljenih vprašanj: Kako mladi odrasli doživljajo spolno izkušnjo v času menstruacije? in Kaj ženske mislijo o menstruaciji in kako z njo ravnajo med spolnimi odnosi?	120 mladih odraslih, od tega 108 žensk in 12 moških.	Sodelujoči so doživljali spolni odnos v času menstruacije različno: 19 jih še ni imelo spolnih odnosov; 37 žensk ne želi imeti spolnih odnosov v času menstruacije; 8 žensk je enkrat poskusilo, vendar ne želijo nikoli več; 7 žensk pravi, da bi to redko storile in pod določenimi pogoji; 40 žensk ima spolne odnose v času menstruacije; od 12-ih moških jih je 7 že imelo spolni odnos v času menstruacije. Mladi odrasli, ki doživljajo spolni odnos v času menstruacije lagodno, to smatrajo kot del predanega intimnega odnosa.

Tabela 4: Prikaz v analizo vključenih člankov - nadaljevanje

Avtor, leto, država	Naslov dela	Metodologija in moč dokazov	Namen in cilji	Vzorec	Rezultati
Burrows, Johnson, 2005, VB	<i>Girls' experiences of menarche and menstruation</i>	Uporabljen je bil kvalitativni pristop – skupinski intervju in pregled literature. III.	Raziskati doživljanje menarhe in menstruacije med dekleti.	9 deklet, starih od 12 do 15 let.	Menarho in menstruacijo se v veliki večini doživlja kot zadrego, nekaj sramotnega in kar je treba skriti še posebej v šoli. Menstruacijo se razlaga kot bolezen.
Chang et al., 2009, Tajvan	<i>Menstrual and menarche experience among pubescent female students in Taiwan: implications for health education and promotion practice</i>	Uporabljen je bil kvalitativni pristop – skupinski intervju. Dovoljenje je bilo pridobljeno s strani vodstva šole, kakor tudi s strani staršev udeleženk. III.	Raziskati doživljanje menarhe in menstruacije med dekleti.	20 deklet (10–12 let): iz 5. razreda 4 dekleta in iz 6. razreda 16 deklet.	Mlada dekleta doživljajo fizične in čustvene težave, ki zadevajo menstruacijo. Te izvirajo predvsem iz pomanjkljivih informacij in vrstniškega odziva na menstruiranje. Vloga šolske medicinske sestre, da priskrbi tovrstno znanje, je pomembna. Šole bi morale poiskati način, da bi šolske medicinske sestre lahko prispevale k temu področju zdravstvene vzgoje.
Johnston-Robledo, Cristler, 2013, ZDA	<i>The menstrual mark: menstruation as social stigma</i>	Kot metodo dela so uporabili pregled literature. III.	Dokazati, da je menstruacija izvor socialne stigme za ženske.	Število virov literature: 83; časovno obdobje literature: od 1975 do 2011 (47 virov je od leta 2000 naprej); jezikovno področje: angleščina.	Kljubovati stigmati, povezani z menstruacijo, in se naučiti pristopiti ali pa vsaj ne mrziti menstruacije ima lahko pozitiven vpliv za dobrobit žensk in deklet, kakor tudi na njihov socialni status.

Tabela 4: Prikaz v analizo vključenih člankov - nadaljevanje

Avtor, leto, država	Naslov dela	Metodologija in moč dokazov	Namen in cilji	Vzorec	Rezultati
Kumar, Srivastava, 2011, Indija	<i>Cultural and social practices regarding menstruation among adolescent girls</i>	Uporabljena je bila presečna študija, vnaprej testiran in kodiran vprašalnik, skupinski intervju z odprtim in zaprtim tipom vprašanj. Pridobili so ustno privolitev mater in deklet za sodelovanje. III.	Dobiti predstavo o obstoječih socialnih in kulturnih praksah, ki se tičejo menstruacije, o nivoju ozaveščenosti, vedenjskih spremembah ob nastopu menarhe, o dojetanju menarhe in o številnih tabujih, normah in kulturnih praksah, ki so povezane z menarho.	117 mladostnic (11–20 let) in 41 mater.	Kulturna in socialna praksa, ki obdaja menstruacijo, je v veliki meri odvisna od dekletove izobrazbe, odnosa, družine, okolja, kulture in vere.
Lee, 2009, ZDA	<i>Bodies at menarche: stories of shame, concealment, and sexual maturation</i>	Uporabili so kvalitativni pristop – vprašalnik, ki je bil dan učenkam, ki so sodelovale prostovoljno in anonimno. III.	Raziskati utelešeno naravo menarhe, osredotočeno na teme: sram, prikrivanje in spolno dozorevanje.	155 udeleženk, starih od 18 do 21 let.	Kljub temu da raziskava razkriva bolj pozitivne spomine na menarho, so pripovedi o sramu, zadregi in strahu še vedno prisotne, kar razkriva, da se ohranja ponotranjeno kulturno negativno sporočilo o menstruaciji. To sporočilo pomaga oblikovati življenje mladostnic.

Tabela 4: Prikaz v analizo vključenih člankov - nadaljevanje

Avtor, leto, država	Naslov dela	Metodologija in moč dokazov	Namen in cilji	Vzorec	Rezultati
Mendlinger, Cwikel, 2005, Izrael	<i>Learning about menstruation</i>	Kvalitativna etnografska raziskava osebnih intervjujev in 48 poglobljenih intervjujev s pari mati-hči. III.	Raziskati različne načine znanja, ki jih matere predajo hčeram v odnosu do odraščanja, priprave na menstruacijo in na menarho.	48 intervjujev s 4. različnimi pari mati-hči.	Uporabljen način prenosa znanja iz matere na hčere se spreminja skozi proces imigracije. V večini primerov se spremeni iz tradicionalnega v bolj tehnični način. Znanje, ki ga pridobijo hčere od mater, je za večino deklet pomembnega značaja za splošno dobro počutje in dobro zdravje.
Schooler et al., 2005, ZDA	<i>Cycles of shame: menstrual shame, body shame, and sexual decision-making</i>	Za raziskavo so uporabili kvalitativni pristop – vprašalnik z zaprtim tipom vprašanj oziroma z ordinalnimi merskimi lestvicami. II.	Raziskati vpliv menstrualne sramote in globalne telesne sramote na spolne odločitve deklet.	199 žensk, starih od 17 do 23 let.	Menstrualna sramota je neposredno povezana s spolnimi odločitvami preko telesne sramote. Ženske, ki so izražale več udobja v povezavi z menstruacijo, so bile tudi bolj zadovoljne z lastnimi telesi, bolj sposobne izraziti svoje mnenje pri spolnosti, imele več izkušenj s spolnostjo in bile manj dovzetne za spolno tveganje.
Thornton, 2013, ZDA	<i>'Time of the month' on twitter: taboo, stereotype and bonding in a no-holds-barred public arena</i>	Uporabljena je kvalitativna raziskava zaprtega tipa. Raziskovali so sporočila na Twitterju z besedno zvezo »time of the month« ali »time of month«. II.	Raziskati karakter in navidezne namene nenehnih menstrualnih prepovedi in stereotipov v globalnem sredstvu za objave, ki omogoča samoizražanje brez nadzora.	2211 tvitov v angleškem jeziku, ki se sklicujejo na menstruacijo (april–maj 2010).	Globalni javni forum brez ocenjevalca ima ogromen potencial. Ljudje pridejo na javnem spletu v stik tako s pogledi, ki so drugačni od njihovih, kakor tudi s takšnimi, ki odsevajo njihov lasten pogled. Takšno medijsko transparentno okolje lahko vpliva ali spremeni položaj menstruacije znotraj različnih skupin znanja.

Tabela 4: Prikaz v analizo vključenih člankov - nadaljevanje

Avtor, leto, država	Naslov dela	Metodologija in moč dokazov	Namen in cilji	Vzorec	Rezultati
White, 2013, ZDA	<i>The function of ethnicity, income level, and menstrual taboos in postmenarcheal adolescents' understanding of menarche and menstruation</i>	Raziskavo so naredili s pomočjo kodiranega vprašalnika. Vse udeleženke so morale za sodelovanje v raziskavi pridobiti dovoljenje staršev. II.	Raziskati razlike v znanju o menstruaciji, občutke pripravljenosti na menarho in odnos do menstruacije v začetku mladostništva pri dekletih različnih narodnostnih skupin in socialnega razreda.	169 mladostnic, ki so že izkusile menarho, starih od 11 do 15 let. 86 Američank afriškega porekla in 83 Američank evropskega porekla.	Udeleženke so imele pomanjkljivo znanje o menstruaciji in so se počutile nepripravljene na menarho, odnos do menstruacije pa je bil protisloven. Narodnost in socialni razred mladostnic nista bila bistvena pri razumevanju menarhe in menstruacije, se pa najde vzajemna povezava.
Wister et al., 2013, ZDA	<i>Mentioning menstruation: a stereotype threat that diminishes cognition?</i>	Raziskavo so naredili s pomočjo dveh kognitivnih testov (test Stroop in SAT-osnovan matematični test), zgodovinskega menstrualnega vprašalnika in vprašalnika o odnosu do menstruacije.	Raziskati menstruacijo kot stereotipno grožnjo, ki ima lahko vpliv na zmanjšanje kognitivnih sposobnosti.	92 žensk, starih od 18 do 29 let.	Dekleta, ki so izpolnila vprašalnik o zgodovini menstruacije (ki je bil zastavljen kot stereotipna grožnja menstruacije), so se presenetljivo slabše odrezala na testu Stroop – še posebej tista, ki so bila časovno bližje svoji naslednji menstruaciji. Tega ni bilo možno zaznati pri dekletih, ki so pred testom dobila sestavek, ki je pozitivno opisoval vpliv menstruacije na kognitivne sposobnosti.

4.2 Stigmatizacija menstruacije

Opazamo, da je menstruacija bolj prikrita kot vidna stigma, to pa zato, ker ženske vložijo veliko truda, da jo skrijejo. Higijenski pripomočki so oblikovani tako, da vsrkajo tekočino in vonj, da niso vidni skozi obleko, da so dovolj majhni, da se jih lahko nosi v torbici, ne da bi vzbujali pozornost, ter da so diskretno odvrženi v straniščni koš za smeti. Običajno ni možno vedeti, kdaj ženska menstruira, razen če pove ali pa ji gre menstrualna kri skozi obleko in razkrije njeno takrat stigmatizirano stanje. Nekateri poudarjajo, da je ideja o menarhi in menstruaciji kot univerzalnem tabuju preveč poenostavljena. Večina raziskovalcev se strinja, da so ti dogodki obdani s skrivnostnostjo, sramom, zadrego in prikrivanjem. Menstrualna kri je videna kot umazana in menstruacija kot nekaj, kar je treba skrbno obravnavati (Johnston-Robledo, Cristler, 2013; Burrows, Johnson, 2005).

Stigmatizacija zaobjema tri glavne tabuje menstruacije. Ti so: tabu prikrivanja, pri katerem je v ospredju stališče, da mora biti menstruacija nekaj skritega in skrivnostnega; tabu dejavnosti, ki omejuje žensko aktivnost v času menstruacije; in tabu sporočila, ki onemogoča odprto razpravo na temo menstruacije (White, 2013).

Tabu, ki zadeva žensko menstruiranje, je opredeljen z odnosom do numinoznega – področja magične moči, nečistega in svetega obenem. Tabu numinoznega oziroma posebej nečistega je lahko povezan z določenim stanjem osebe in je časovno prehodnega značaja. Ženska v času menstruacije predstavlja nečistost – osebo, ki je izven pravil, ker je izliv njene krvi spontan in ne povzročen. Hkrati esenca življenja ne odteka skupaj s krvjo. Pri nekaterih plemenih posamezni tabuji nečiste krvi spremljajo celotno plodno obdobje žensk. Obredi čiščenja, povezani s tabujem, pomenijo pozitivno dejavnost, skupaj z madeži se izganja tudi numinozno. Razumevanje, da začasna izključitev iz skupnosti in druge prepovedi, izhajajoče iz načela kužnosti, niso nujno povezane s podrejenim položajem žensk v družbi, potrjujejo tudi podobnosti med tabuji za ženske v času menstruacije in tistimi, ki zadevajo bojvnike, pripravljajoče se na bitko ali prihajajoče iz zmagovalnega boja, v katerem so prelili tujo kri (Cazeneuve, 1986 cit. po Šribar, 2004).

Če klasificiramo najbolj pogosto navedene menstrualne prepovedi in zapovedi, gre za individualno in skupinsko osamitev, prepoved opravljanja določenih vsakdanjih del, obrede očiščenja, prepoved spolnih odnosov, prepoved dotikanja in rokovanja z nekaterimi predmeti in prepoved uporabe skupnih poti (Šribar, 2004).

Medicina in biologija, kot ugotavljajo ženske študije oziroma študije spolov in gibanje za žensko zdravje, ne postavljata menstruacije v kaj boljši – nestigmatiziran – položaj, zaradi svoje pristranosti. Emely Martin (1992 cit. po Šribar, 2004) dokazuje, da se v medicinski in popularno znanstvene prispevke o menstruaciji in drugih reproduktivnih fizioloških procesih vpisuje govorica proizvodnega procesa. Izbira besed s pozitivnim ali negativnim predznakom je vezana na spol, ki je objekt znanstvene deskripcije. Nastanek in pojavnost moškega semena spremljajo besede, ki označujejo telesno hiperstorilnost, obilje in ustvarjalno potentnost. Izliv semen glede na številčnost semenčic in skromno učinkovitost ni zaznan kot izguba ali propad. Žensko fiziologijo označujejo besede, ki pomenijo (številčno) omejenost, ne glede na to, da je v ženskem telesu na sto tisoč zasnov za jajčeca. Žensko telo, ki po ovulaciji ni zanosilo, vsak mesec beleži neuspeh. Deli telesa se razkrajajo. Menstrualna kri je odpadni material, ang. »waste product«. Za ilustracijo navajamo priročniško formulacijo iz Anatomije človeka: »Maternično votlino prekriva sluznica, ki ima osnovno ali bazalno plast, in povrhnjo ali funkcionalno plast, ki se spreminja. Ob menstruaciji vsak mesec propade /.../« (Šribar, 2004).

Ne smemo zanemariti vpliva kulture, socialno-ekonomskega statusa, narodnosti in religije, ki ravno tako vplivajo na doživljanje dogodkov v posameznikovem življenju. Menarha pri tem ni izjema. Medkulturne študije so pokazale, da čeprav so občutki do menstruacije med kulturami podobni, pa je izkušnja menstruacije odvisna od kulturoloških dejavnikov. Tudi socialno-ekonomski status lahko vpliva na dekletovo prilagoditev na menarho in menstruacijo. V študiji je bilo ugotovljeno, da so imela dekleta iz družin višjega socialnega razreda bolj pozitiven odnos do menstruacije in manj bojzani do nje kot dekleta iz družin nižjega socialnega razreda. Ekonomski položaj družine ima neposreden vpliv na menstrualne navade. Dekleta iz bogatih družin uporabljajo zaščitne vložke, medtem ko dekleta iz slumov ne uporabljajo vložkov zaradi finančnih težav. Ravno tako težje dostopajo do zasebnih kopalnic. Dekleta, ki so bolj izobražena, se tudi bolj zavedajo pomena higiene v času menstruacije. Izobrazba staršev, še posebej mater, ima zelo velik pomen. Izobražene matere so odločne v pogovorih s hčera mi o menstruaciji in jim ne vsiljujejo družbenih prepovedi. Kljub izobrazbi je mnogo deklet sram govoriti o menstruaciji. V slumih pa so glavni vir informacij prijateljice. Dekleta iz slumov preživijo več časa s prijateljicami in se brez zadržkov pogovarjajo o menstruaciji. V mnogih družinah in skupnostih je menstrualna praksa pod vplivom religije, družbenega razreda,

družbe in starodavnih prepričanj. Ti vplivi lahko s seboj nosijo potencialno stigmo (White, 2013; Kumar, Srivastava, 2011).

Posameznim izjemam navkljub se v slovenskem žurnalističnem prostoru oblikujejo predvsem tri opisane podobe menstruacije: ženska patologija, naravna nadloga žensk in ženska magična moč. Tudi socialni mediji so izvor novih kanalov za razpravo o menstruaciji tako za ženske – da sočustvujejo in so solidarne – kot za moške, ki dajo negativne pripombe. Noben vidik – ženska podpora za vztrajanje v neudobju in sitnost ali jeza moških – ne zavzema pozitivnega pogleda na menstruacijo. Vse to samo prispeva k stigmatizaciji tega mesečnega dogodka (Dan, 2013; Šribar, 2004).

4.3 Vpliv stigmatizacije na ženske in dekleta

Kot smo že omenili, vsebuje stigmatiziranje menstruacije tri specifične menstrualne tabuje (tabu prikrivanja, aktivnosti in sporočanja/komunikacije), ki so bili ponotranjeni v mladostništvu, kar pa je negativno vplivalo na menstrualno vedenje in odnos do nje. Tabu prikrivanja se nanaša na prepričanje, da je menstruacija nekaj, kar se mora skrivati in ohraniti kot skrivnost. Tabu aktivnosti bistveno omejuje žensko pri fizičnem vedenju v času menstruacije. Tabu sporočanja pa prepoveduje odprto razpravo o menstruaciji, kar ovira dekleta pri pridobivanju natančnega bazičnega znanja o menstruaciji in pripravi na menarho. To lahko pri nekaterih dekletih povzroči razvoj in širjenje lažnih prepričanj o menstruaciji in lastnem telesu ter povzroči, da so manj prilagodljive (White, 2013).

Raziskovalci sklepajo, da se ženske zaradi vplivov menstrualnega cikla lahko počutijo neprivlačno (akne, napihnjenost trebuha), kar namiguje na to, da jih je izdalo lastno telo. Stigmatiziranje menstruacije ima velik vpliv na zdravje žensk v zreli dobi in mladostništvu, njihovo spolnost, družbeni status in dobro počutje. Ugotovitve kažejo, da so obnašanje in aktivnosti, katerih se ženske v času menstruacije izogibajo, odsev njihove odločnosti, da skrijejo menstrualni status pred drugimi. Na primer nosijo ohlapna oblačila in imajo raje tampone kot higienske vložke. Mnogo deklet se izogiba situacijam, v katerih bi lahko bila menstruacija izpostavljena, zato ni nenavadno, da se izogibajo športnih iger, kjer se soočajo s praktičnimi težavami in potencialno sramoto. To pa mnogokrat vodi v »izgovor«, da ne sodelujejo pri fizičnih aktivnostih, kar lahko na dolgi rok vpliva na

njihovo fizično in duševno zdravje (Johnston-Robledo, Cristler, 2013; Burrows, Johnson, 2005).

Mnogo deklet poroča o sramu, če so videne z izdelkom za menstruacijo ali, še huje, če jim gre menstrualna kri skozi obleko. Nekatere poročajo, da jih je sram že samo zaradi dejstva, da imajo menstruacijo. Ti občutki se pogosto pojavijo zaradi medijskega prikaza menstruacije kot higienske krize. Sram in nižja samopodoba psihološko uničujeta, ženske pa lahko vodita k reproduktivnim odločitvam (zaustavljanje menstruacije, izbiren carski rez, visoko tvegano spolno obnašanje), ki imajo lahko negativne posledice na njihovo fizično zdravje. Sram do menstruacije je pogosto razširjen na vagino in perivaginalne predele, za katere mnoge ženske mislijo, da so strašni in neprijetni (Johnston-Robledo, Cristler, 2013; Schooler et al., 2005).

Kako je sram do menstruacije povezan s spolnimi odločitvami? Ker menstruacija in spolna aktivnost delita isto intimno lokacijo na ženskem telesu, lahko sram do menstruacije vpliva na splošni odziv žensk na spolnost. Odnos žensk in deklet do menstruacije lahko oblikuje njihova prepričanja o spolnosti in spolnih odločitvah, ki jih napravijo celo, ko nimajo menstruacije. Dokazi kažejo, da ženske, ki gledajo na svoje genitalije kot na nekaj umazanega, smrdečega in sramotnega, poročajo o nižjem nivoju sodelovanja in uživanja v spolni aktivnosti. Negativen odnos do lastnih genitalij in menstruacije jih lahko še posebej prikrajša za zadovoljstvo v lastnih telesih in spolni izkušnji, pa naj trenutno menstruirajo ali ne. Menstrualna in genitalna sramota sta povezani s temi izidi: zmanjšana spolna izkušnja, povečano spolno tveganje in zmanjšano spolno zadoščenje. To vodi do spoznanja, da sram, še posebej sram do menstruacije in telesa, igra pomembno vlogo pri bolj kompleksni ženski spolni socializaciji. Krivda zbudi občutek, da si naredil nekaj slabega, sram pa se ne osredotoča na dejanje, temveč nase – nekdo je nekaj slabega. Sram je ekstremno izčrpavajoč, saj je »celoten jaz boleče preiskan in negativno ocenjen«. Ker sram spodbudi kritično preiskavo celotnega jaza, se sram do menstruacije razširi na celotno telo. Ni samo menstruacija tista, ki je umazana in sramotna – tudi mlado dekle, ki menstruira je umazano in sramotno (Schooler et al., 2005).

Nekatere raziskave dokazujejo, da je sram do menstruacije povezan s tem, da ženske svoje telo objektivizirajo. Objektivizacija je definirana kot proces, ko se na osebo in njeno telo gleda izključno kot na objekt, ki se ocenjuje in ga drugi lahko uporabljajo. Samoobjektivizacija se pojavi, ko se ta objektivizacijski proces preusmeri na sebe. Ženske,

ki so ponotranjile negativen odnos do menstruacije in do nje čutijo občutke neugodja ali gnusa, so poročale o večjem samozavedanju telesne podobe in manjšem udobju. Istočasno so ženske, ki so ponotranjile bolj odprt odnos do menstruacije, poročale o nižjem samozavedanju telesa in večjem telesnem ugodju (Johnston-Robledo, Cristler, 2013; Schooler et al., 2005).

Kot je bilo pričakovati, je ženski odnos do menstruacije presenetljivo povezan z njihovim splošnim nivojem udobja z lastnimi telesi. Večje kot je telesno udobje, večji je nivo spolne samozavesti, višji je nivo spolne izkušnje, nižji je nivo rizičnega spolnega obnašanja. Telesni sram je pomembno povezan z odnosom žensk do spolnosti in z njihovim obnašanjem. Pomembno je omeniti, da se menstrualna sramota in telesna objektivizacija zmanjšujeta z leti (Allen, Goldberg, 2009; Schooler et al., 2005).

4.4 Možnosti preprečevanja stigmatizacije menstruacije

Skupina posameznikov, od katerih lahko stigmatizirana oseba pričakuje podporo, so tisti, ki z njo delijo stigmo. Zaradi tega so definirani in definirajo sebe kot osebe njegove vrste. Druga skupina so »poučeni«, se pravi osebe, ki so »normalne«, vendar so bile zaradi svojega posebnega položaja zaupno vpeljane v skrivnostno življenje stigmatiziranega posameznika in čutijo do njega naklonjenost. Poučene osebe so v določeni meri sprejete in jim je v klanu priznано nekakšno častno članstvo (Goffman, 2008).

Z zgornjim navedkom v mislih se lahko še toliko bolj zavedamo pomena delavnic, ki dvigujejo žensko »menstrualno zavest« in kjer so ženske nekakšna podpora druga drugi, saj si delijo skupno, na žalost stigmatizirano lastnost. Že samo govoriti o menstruaciji, lahko ustvari bolj pozitiven odnos do nje, tovrstne delavnice pa so ustanovljene ravno z namenom, da olajšajo te pogovore. Na delavnicah se ženske pogovarjajo o imenih za menstruacijo, odnosu in zgodbah o menstruaciji ter običajih, ki jo obdajajo. Pogovor o menstruaciji znotraj skupnosti žensk je lahko koristen za zmanjševanje sramu v prihodnosti. Ustvarjanje možnosti za odprt dialog o menstruaciji med mladimi dekletimi in mladostnicami je lahko zaščita pred kasnejšimi spolnimi odločitvami in je zato pomemben cilj spolnim vzgojiteljem. Pomembno je, da se namesto sramu promovira zdrav odnos do menstruacije, to pa je lahko korak k zaščiti mladih žensk pred mnogimi grožnjami, s katerimi se soočajo. Če bi se o menstruaciji pogovarjali bolj odkrito, bi bilo dekletom in

ženskam lažje priznati pozitivne poglede na menstruacijo ter kljubovati drugim, ko domnevajo, da vse ženske sovražijo in želijo odstraniti svoje menstruacije (Johnston-Robledo, Cristler, 2013; Schooler et al., 2005).

Obstaja še ena sodobna oblika druženja sebi enakih in morda tudi drugačnih, ki nam jo omogoča sodobna tehnologija. Spletne klepetalnice, spletne strani, individualne domače spletne strani deklet razkrivajo, da prevladujejo negativne menstrualne pripovedi, ki so bile prenesene na njih preko industrije za ženske higienske pripomočke in preko odraslih v njihovem življenju, na primer mater in babic. Objavljene izjave na Twitterju variirajo od ljubkih do žalitvenih. Besede, ki izražajo razočaranje, nejevoljo, humor in občutja, povezana s »časom v mesecu« (menstruacijo), dajejo navdušujoč prikaz objav razdraženih, muhastih, ubogih, trpečih žensk in včasih kruto jeznih moških. Zanimivo je odkritje, da se dekleta bolj odkrito pogovarjajo o menstruaciji preko spleta. Druga drugi odgovarjajo na vprašanja in se spodbujajo, da spregovorijo o menstruaciji s fanti. Tudi evfemizmov (milejši izrazi) ni bilo, pojavili pa so se pogovori o ekstremno stigmatiziranih pogledih na menstruacijo, kot so raznolike barve in konsistenca menstrualne krvi. Menstruacija, ki je bila zgodovinsko utišana tematika, ima tehnološki forum brez kritika v globalno rastočem gigantu Twitterju in drugih spletnih klepetalnicah. Raziskovalci ugotavljajo, da se sodelujoči v spletnem omrežju počutijo sprejete, tam so lahko odkriti pri objavljanju svojih misli in občutkov. Te živahne razprave žensk in včasih tudi moških so uporabno in močno orodje vpliva ter služijo kot možnost za podporo, informacije, aktivizem in komercializem o menstruaciji. Zanimivo je dejstvo, da lahko relativna anonimnost v klepetalnicah olajša pogovor o temah, ki so tabu, če se o njih pogovarjamo iz oči v oči. Kljub temu pa je danes pogovor o menstruaciji iz oči v oči med odraščajočimi vrstniki pogostejši, kot je bil nekoč (Johnston-Robledo, Cristler, 2013; Thornton, 2013).

Medkulturne študije poročajo, da imajo informacije o menstruaciji različen izvor, na primer matere, sorojence, vrstnike, učitelje in različne druge oblike medijev. Vendar se večina raziskav strinja, da je primarni vir informacij mati. Vloga matere pri menstrualni vzgoji je posebno pomembna, ker se lahko dekleta od nje učijo vloge spola in identitete. Vzorca obnašanja, ki ga ustvarijo, se primarno naučijo iz opazovanja odnosa mati-hči. Zato lahko prepričanje, ki ga nosi hči o materinem negativnem odzivu do menstruacije, povzroči pri hčeri, da pričakuje ali izkusi iste negativne odzive. Po drugi strani pa se v družini, kjer mati zavzame pozitiven in odprt odnos do menstruacije, hči bolj identificira z materjo, ki je

pozitiven vzorec zrele ženstvenosti. To ne kaže samo na velik pomen, ki ga imajo matere pri premoščanju kulturnih norm o prikrievanju, temveč njihov pozitiven zgled pomaga nekaterim dekletom tudi pri tem, da jim menarha ne predstavlja več skrivnega dogodka. Matere bi morale biti svojim hčeram emocionalna podpora, prav tako pa bi morale biti izobražene o menstruaciji. Veliko mater se počuti nepripravljene na vlogo izobraževanja svoje hčere glede menstruacije. Še posebej ranljiva skupina so dekleta, ki so dobila menarho zgodaj in zato potrebujejo toliko večjo podporo mater in drugih skrbnikov. Dekleta z brati, še zlasti starejšimi, so še posebej ranljiva. To govori o potrebi, da se v izobrazbo o menstruaciji vključi tudi fante (White, 2013; Lee, 2009).

Raziskave so pokazale, da pozitivna predpriprava deklet na menstruacijo vpliva na bolj pozitiven odnos do nje. Ta predpriprava vključuje posredovanje informacij, ki so osredotočene na pozitiven pogled na menstruacijo. Informacije govorijo o menstruaciji kot zdravi biološki funkciji in so osredotočene na izobraževanje deklet o menstruaciji kot znaku odraščanja. Ta aktivni poseg, s ciljem pustiti »ugoden vtis in vzbuditi zanimanje za ženstvenost«, služi izboljševanju odnosa deklet pred menarho do menstruacije v primerjavi z dekleti, ki so izpostavljeni standardnemu pubertetnemu izobraževanju. Predlog, kako se lahko odnos deklet in žensk do menstruacije spremeni na bolje, je promocija bolj pozitivne predstave o menarhi in menstruaciji. Ta pozitivni odnos bi se promoviral preko strokovnih del, zdravstvenih strokovnih izobraževanj, šolske spolne in zdravstvene vzgoje, z ravnanjem z menstruacijo v šolah in medijih, vključno z revijami za dekleta in internetom (Wister et al., 2013; Burrows, Johnson, 2005).

To je le nekaj načinov, kako se lahko pripomore k odpravljanju stigme in oblikovanju sprejemajočega odnosa do menstruacije. Da bi se ženske sprejele vsak dan v mesecu, se mora spremeniti kulturološki pogled na menstruacijo, pa tudi ženske same morajo prevzeti nadzor nad tem, kako doživljajo in občutijo menstruacijo. Torej, ženske se morajo upreti in znotraj svoje kulture zmanjšati stigmo (Johnston-Robledo, Cristler, 2013).

4.5 Vloga zdravstvene vzgoje in medicinske sestre v povezavi z menstruacijo

Raziskave izpostavljajo, da so trenutni napori, da bi izobrazili dekleta glede menstruacije, le delno uspešni. To je razvidno tudi iz dejstva, da so ti rezultati podobni študijam,

narejenim nekaj desetletij nazaj. Videti je, da ustrezne informacije o menstruaciji do deklet še vedno ne pridejo v času njihove adolescence. Razlogi za to so nejasni. Vzrok je lahko v ponotranjenju menstrualnih tabujev, predvsem tabuja sporočila, pri katerem je razprava o menstruaciji prepovedana. Tu se lahko skriva tudi dokaz za sklenjen krog, kjer dekleta, ki niso pravilo poučena, podajo napačne informacije naprej vrstnikom, mlajšim sorojencem in v prihodnosti lastnim hčeram. Rezultati študij utegnejo biti koristni za zdravstvene delavce in vzgojitelje v smeri izboljševanja načinov, s katerimi širijo in promovirajo informacije o menstruaciji. Literatura namreč navaja, da so medicinske sestre v šolah zelo učinkovite pri zagotavljanju znanja o spolnosti in odnosih, kamor sodi tudi poučevanje o menstruaciji. Ti rezultati so uporabni tudi za razvoj izobraževalnih programov, ki bi pomagali mladostnicam razumeti menstruacijo in pomen lastnega zdravja (White, 2013; Chang et al., 2009).

Znanje, ki ga pridobivamo, delimo v vsaj tri nivoje – utelešeno, tehnično in avtoritetno znanje. Utelešeno znanje je opredeljeno kot to, da »vidiš druge«. Predstavlja »prvo doživeto izkušnjo posameznika«. To znanje je pomemben del procesa psihološke priprave mladih žensk na prvo menstruacijo tudi takrat, ko obstaja formalni izvor znanja. To znanje je preneseno na dekleta predvsem preko mater. Tehnično znanje se nanaša na to, kako se posameznik sooča z menstruacijo iz tehničnega gledišča, kot na primer, katere produkte naj uporablja in kako naj se jih uporablja. To je pogosto glavno znanje, ki ga prejmejo mlada dekleta, ki začnejo menstruirati. Avtoritetno znanje je znanje, ki ga pridobimo preko branja materialov in drugih izobraževalnih virov. To znanje pogosto posredujejo figure avtoritete, kot na primer šolske medicinske sestre ali učitelji (Mendlinger, Cwikel, 2005).

Na kratko si oglejmo omenjene nivoje znanja in kako se nanašajo na odnos do menstruacije.

4.5.3 Utelešeno znanje

Matere so običajno primarni izvor informacije o menstruaciji. Njeno dojemanje menstruacije ima lahko daljnosežni vpliv na hčerin pogled na menstruacijo skozi celo življenje. Matere so ključne igralkе pri poučevanju hčera o menstruaciji, zato bi morale biti čustveno podpirne in dobro informirane o menstruaciji. Prav tako bi morale razumeti, da menarha označuje poseben čas v odnosu mati-hči. Včasih pa se matere ne počutijo ugodno

ali dovolj kompetentno/primerno, ko pride na vrsto seznanjanje hčere glede menstruacije, ali pa o tem z njimi niso pripravljene spregovoriti in tako nanje prenesejo negativen odnos. Študije so pokazale, da je najpogostejše sporočilo, ki ga ameriške matere prenesejo na hčere, negativno. V mnogih kulturah je ta tema v javnem diskurzu tabu. V zgodnjem obdobju 19. stoletja so matere v ZDA prenehale poučevati hčere o menstruaciji. Viktorijanska doba je prinesla prepričanje, da je znanje o telesu nekaj sramotnega, še zlasti med ženskami. Neformalna predaja znanja od starejših deklet na mlajša je bila s tem zavrnjena. Tako so po dolžnosti zaradi sprememb v šolskem sistemu zdravniki in vzgojitelji prevzeli nalogo predaje znanja. V 20. stoletju so bile v ZDA priprave na menarho prepuščene šolskim učiteljem, knjigam in filmom. Kasneje so postali dostopni tudi izobraževalni materiali, ki so vključevali osebno in čustveno stran znanja o menstruaciji. Na primer, izobraževalno gradivo *Secret Girl's Business* (Skrivnostno opravilo deklet) so pripravili zdravstveni in izobraževalni profesionalci za mlade ženske v Avstraliji, kjer dekleta dobijo menstruacijo v rosnih starostih osmih let (Johnston-Robledo, Cristler, 2013; Mendlinger, Cwikel, 2005).

4.5.2 Tehnično znanje

Na nekaterih mednarodnih področjih – predvsem v manj razvitem svetu – zdravstveni delavci potrjujejo, da tabuji o menstruaciji in globoko ukoreninjene religijske ter ritualne prakse trčijo ob higienski izziv, ki dekletom onemogoča, da bi bila v celoti prisotna pri izobraževanju o menstruaciji. Mnogo jih poroča o prisotnosti prepričanja, da je menstruacija sramotna, o primanjkovanju damskih vložkov (ki so dragi), o pomanjkanju ustrezno delujoče vodne napeljave in straniščnih pripomočkov. Vse to preprečuje dekletom, da bi vzdrževala zdravo higieno v času menstruacije in posledično v tem času obiskovale šolo. V razvitih predelih sveta pa so dekleta prišla do sklepa, da se morajo (glede navodil o menstruaciji) zanesti na higienske pripomočke. Številne raziskave poročajo, da je kakovost vsebin izobraževalnih materialov proizvajalcev higienskih pripomočkov pomanjkljiva. Ti poudarjajo predvsem skrivnostnost in se osredotočajo le na ravnanje z menstruacijo in higieno. Zgodnje raziskave so odkrile, da so izobraževalni letaki proizvajalcev higienskih materialov ovekovečili menstrualno sramoto in tabuje s tem, ko so predstavili menstruacijo kot »higiensko krizo«. Takšna predstavitev kaže na menstrualno kri in na osebo, ki jo »preliva«, kot na umazani in potrebni takojšnje sanacije.

Že s tem, ko se menstrualne produkte označuje kot »sanitetne«, se okrepi ideja, da je menstruirajoča ženska nehigienična (White, 2013; Wister et al., 2013).

Primerjalna študija, ki je primerjala starejše izobraževalne brošure z novjšimi, je pokazala, da je glavni poudarek pri ravnanju z menstruacijo in higieno ostal nespremenjen, ne glede na leto izdaje brošure. Novejše brošure menstruacije ne predstavljajo toliko z vidika »higienske krize«, kar kaže na napredek pri razblinjanju predstave o tem, da je menstruacija onesnaževalec. Še danes pa je prisoten poudarek na skrivnostnosti, kar kaže na to, da se od deklet tudi v današnjem času pričakuje, da skrivajo menstruacijo in o njej ne govorijo odprto – razen v primerih, v katerih gre za posmehovanje in pritoževanje ali pa prodajo higienskih pripomočkov (Thornton, 2013; White, 2013).

4.5.1 Avtoritetno znanje

Izobraževalne brošure in drugi izobraževalni materiali, ki jih izdelajo proizvajalci izdelkov v povezavi z menstruacijo, menstruacijo stigmatizirajo. Te izobraževalne materiale običajno napišejo medicinske sestre ali zdravstveni vzgojitelji, ki so zaposleni pri teh družbah. Materiali dobro predstavljajo pogled na telo, ki je urejeno, čisto in iz katerega ne »curlja«. Analiza 28-ih brošur, ki so izšle med letoma 1932 in 1997, je pokazala, da je večji poudarek na negativnih kot na pozitivnih pogledih na menstruacijo. Krči, muhavost in iztekanje so bili pogosto omenjeni, odraščanje pa je bil edini pozitiven pogled, ki je bil omenjen. Opis menstrualnega cikla je bil po večini nerazločen. Estrogen in progesteron sta bila omenjena skoraj čez polovico brošure. Izraz menstruacija in ovulacija nista bila omenjena v vsaki brošuri, v eno samo brošuro so dejansko vključili izraz menarha. Tudi ilustracije so bile problematične. Nekaj brošur ni pokazalo niti ene slike zunanjih spolovil ali sheme ženskih reproduktivnih organov. Te sheme so bile pogosto predstavljene ločeno od predstavitve telesa ali telesnega orisa, kar dekletom otežuje predstavo o razmerjih v organizmu, če nimajo znanja o tem, kje se nahajajo. Te brošure so narejene z namenom, da izobrazijo, vendar so se dekleta več naučila o stigmati in svoji fiziologiji. Poudarek na skrivnostnosti in potencialni zadregi je prisoten v vseh brošurah, ta poudarek pa lahko vpliva na negativen odnos do menstruacije (Johnston-Robledo, Cristler, 2013).

Mešana sporočila, ki jih oddajajo oglaševalci produktov, so za dekleta še posebej problematična. Po eni strani jim sporočajo, da je menstruacija pomembna, hkrati pa jo

morajo ignorirati in se obnašati kot katerikoli drug dan. Iz tega sledi, da je z menstruacijo nekaj narobe in da morajo dekleta skrivati izkušnjo in se oddaljiti od nje, kolikor je mogoče. V člankih za produkte, ki ustavljajo cikel, je menstruacija pogosto predstavljena kot umazana, nadležna, sitna in celo nepotrebna, izognemo pa se jo lahko s potlačitvijo. V njih je poudarek na izboljšani kakovosti življenja vseh žensk (tudi tistih, ki ne potrebujejo zaviralcev cikla) in ne samo teh z nezaželenimi menstrualnimi simptomi. Potencialna zdravstvena tveganja so v primerjavi s pozitivno uporabo produktov slabo predstavljena. Članki dostikrat napeljejo ženske, da o potlačitvi menstruacije razmišljajo naklonjeno, ne pa kritično. Takšen izid je bolj očiten, saj je njihov odnos do menstrualnega cikla definiran na podlagi potrošniških produktov (Wister et al., 2013).

Tudi v biomedicinski literaturi je menstrualni cikel predstavljen enostransko predvsem z biološkega in patološkega stališča do ženskega telesa in zdravja. Osredotočenost tradicionalnega in biomedicinskega pristopa k menstruaciji, ki prevladuje v šolski literaturi, temelji na bioloških in kliničnih pogledih na menstrualni cikel: vloga cikličnih hormonov pri reproduktivni sposobnosti in ženskemu obnašanju ter znanju, fizični simptomi, »motnje« – predmenstrualna disforična motnja, endometrioza ipd. Nekateri zdravstveni delavci se celo sprašujejo o vrednosti mesečne menstruacije in dokazujejo, da je tako nepotrebna kot tudi nezdrava. Splošni opis menstrualnega cikla – običajen cikel traja 28 dni, negativni simptomi menstruacije so krči, čustvena nihanja ipd. – pogosto spregleda individualne razlike, ki so lahko povsem normalne in še vedno vznemirjajoče. Na primer: mlado dekle, ki pričakuje menstruacijo, vendar nima negativnih čustvenih nihanj ali krčev, ki bi spremljali menstruacijo, se lahko sprašuje, ali je njena izkušnja normalna (Johnston-Robledo, Stubbs, 2013).

Zdravstveni delavci bi morali začeti prepoznavati in promovirati menstruacijo, kot pomemben indikator, celo kot vitalni znak dekletovega in ženskega celostnega zdravja. Nekateri so to na srečo že osvojili. Njihova vloga je zelo pomembna, saj so posredno ali neposredno vključeni v vse tri nivoje predaje znanja (utelešeno, tehnično, avtoritetno). Medicinske sestre, ki delajo z mladostniki, so pogosto pomemben vir pomoči pri fizičnem in čustvenem razvoju mladostnice v odraslo osebo, ki je zadovoljna s svojim telesom, spolnostjo in reproduktivnim potencialom. Projekt *Vital Sign* (www.projectvitalsign.org) je kampanja, ki dviguje zavest o vlogi menstruacije pri ženskem psihološkem in fizičnem

zdravju, s končnim ciljem spodbuditi odprt dialog med zdravstvenimi delavci in ženskami. Na žalost so ti naporu neopazni v kulturološki predstavitvi cikla. Zato ni presenetljivo, da so naporu pri menstrualni vzgoji, ki nasprotuje pridruženi stigmati, premalo poudarjeni. Feministični terapevti, vzgojitelji in zdravstveni delavci bi morali premisliti o načinih, kako blažiti negativne posledice menstrualne stigme, in o načinih, kako pomagati dekletom in ženskam v njihovem boju proti stigmati menstruacije (Johnston-Robledo, Cristler, 2013; Wister et al., 2013; Chang et al., 2009).

5 RAZPRAVA

Prvotno predlagani naslov diplomskega dela je vseboval besedo mesečno perilo, kar pa smo naknadno spremenili ter nadomestili z besedo menstruacija. To smo naredili, ker smo z raziskovanjem literature odkrili, da »če menstrualna kri ne bi bila stigmatizirana, ne bi bilo razloga, da bi se jo nazivalo kako drugače kot po njenem formalnem imenu: menstruacija ali menzes« (Johnston-Robledo, Cristler, 2013). Tako smo odkrili, da dostikrat uporabljamo določene izraze za menstruacijo, ne zavedajoč se, da s tem prispevamo k stigmatizaciji tega mesečnega dogodka. Tako že sam naslov, ki je vsem na očeh, naznanja, da je uporaba besede menstruacija povsem sprejemljiva.

Od 24-ih virov literature smo 11 člankov, ki so bili ključni za nastanek tega diplomskega dela, vključili v analizo moči dokazov po štiristopenjski lestvici (Eccles and Mason, 2001). Ti so spadali v 2. ali 3. stopnjo, to pa zato, ker je obravnavana tematika lahko globlje raziskana samo z metodami, ki dopuščajo analizo pripovedi udeležencev (Chang et al., 2009). Izbrana lestvica morda ni najprimernejša, saj daje občutek, da so uporabljeni članki slabše kakovosti. Vendar to ne drži. Uporba kvalitativnih metod za razjasnitev obravnavane tematike je namreč nujna. Najpogosteje izbran kvalitativni raziskovalni pristop je bil izveden s pomočjo intervjujev, analizo osebnih pripovedi, fokusnih skupin oz. skupinskih intervjujev ipd.

V nadaljevanju bomo poskušali nakazati mostove oziroma povezovalne člene med religijo in znanostjo, med stigmatizacijo in sprejemanjem ter sedanostjo in preteklostjo. Ti nam bodo pomagali menstruacijo sprejemati brez predsodkov, ki lahko vodijo do stigmatizacije menstruacije.

Prvi most povezuje religijo in znanost s pomočjo spisa, ki je zabeležen v Bibliji v 3. Mojzesovi knjigi (poimenovani tudi Levitik), 15. poglavju od 19. do 24. vrstice. Tam piše:

Če ima ženska tok in ji iz telesa teče kri, naj bo 7 dni v svoji mesečni čišči; kdor koli se je dotakne, je nečist do večera. Vse na čemer leži med svojo mesečno čiščo, je nečisto in vse, na čemer sedi, je nečisto. Kdorkoli se dotakne njenega ležišča, naj si opere oblačila in se okopa v vodi in je nečist do večera. Če se kdo dotakne kake reči, ki je na ležišču ali na predmetu, na katerem je sedela, postane nečist do večera. Če pa kakšen moški celo leži z njo in pride njena mesečna čišča nanj, je sedem dni nečist; tudi vsako ležišče, na katerem leži, je nečisto.

Od 25. do 28. vrstice piše:

Če pa ženski zunaj dobe njene mesečne čišče več dni izteka kri ali če se ji tok podaljša prek časa mesečne čišče, je vse dni, ko se to dogaja, nečista kakor v dneh svoje mesečne čišče: nečista je. Vsako ležišče, na katerem leži vse dni svojega toka, je kakor ležišče njene mesečne čišče in vsak predmet, na katerem sedi, je nečist, kakor je vse to nečisto med njeno mesečno čiščo. Kdor koli se teh reči dotakne, naj si opere oblačila in se okopa v vodi in je nečist do večera. Če se očisti svojega toka, naj si šteje 7 dni; potem je čista. (Ben-Noun, 2003.)

Ali je ta pristop relevanten za današnje dni? Ali lahko premostimo oddaljeno preteklost s sedanjostjo? Znanstveni izsledki nakazujejo, da je spolna interakcija med ali kmalu po menstruaciji eden izmed rizičnih dejavnikov za razvoj spolno prenosljivih okužb (SPO). Simptomi klamidijskega in gonokoknega salpingitisa (vnetje jajcevoda) so bili pogostejši pri ženskah znotraj sedmih dni po začetku menstruacije kot 7–14 dni po menstruaciji. Višja pojavnost klamidijskih in gonokoknih okužb se razlaga z izgubo zaščitne bariere, kot je cervikalni sluznični čep, v času menstruacije. Drugi dejavnik, ki pospešuje prenos SPO je prisotnost železa v menstrualni krvi. Razpoložljivost železa povzroči povečano rast gonokokov, njihova prisotnost pa je lahko odločilna za dvig gonokoknih vnetij. Dodatni dejavnik je predmenstrualni vrh estrogena in progesterona, ki podpirata širjenje naraščajočih klamidijskih okužb. Tudi spolni odnos v času menstruacije s partnerjem, ne glede na spol, ki je okužen z virusom HIV (ang. *human immunodeficiency virus*), lahko povzroči povečano tveganje za prenos virusa. Pri večini žensk se določene celice izločajo iz cerviksa samo v času aktivne menstruacije; te celice so sposobne gostiti virus HIV. Vsekakor je vaginalno spolno občevanje v tem času bolj tvegano kot sicer. Endometrijoza (prisotnost funkcijskega endometrijskega tkiva izven endometrijske votline) se pojavlja pogosteje pri pacientkah, ki so imele spolne odnose med menstruacijo, kot pri pacientkah, ki tega nikoli niso prakticirale. Povečana pojavnost endometrijoze je lahko povezana z retrogradnim tokom menstrualnega izlita med orgazmom ali z zmanjšanim imunskim odzivom. To pa je pomemben podatek, saj je endometrijoza v 30–40 % povezana z neplodnostjo. Biblijski pristop k pojavnosti in prenosu SPO je pri soočanju s tem vprašanjem lahko uporaben še posebej za verujoče ženske in dekleta (Ben-Noun, 2003).

Določena znanstvena dognanja, ki nakazujejo ali pa dokazujejo pozitivno stran predpisanih religijskih obredov, lahko prispevajo k temu, da imajo verne ženske, ki se držijo religijskih predpisov, bolj pozitiven pogled na menstruacijo. S pomočjo znanosti bi lahko bolje

razumele predpisane obrede in rituale in vsaj delno opustile dosedanje ocene svoje menstruacije kot nadležne, neprijetne in sramotne. Mnoge so ponotranjile prepovedi, predpise in odmaknjenost v času menstruacije. Morda ni presenetljivo, da imajo ženske, ki jim vera narekuje določene prepovedi, predpise in obrede v povezavi z menstruacijo, bolj negativen odnos do menstruacije kot neverne ženske. Presenetljivo pa je, da imajo pozitivno izkušnjo povezanosti s skupnostjo žensk med menstruacijo, česar neverne ženske ne izkusijo. V skupnostih, kjer so z menstruacijo povezani obredi in določena pravila, menarha na primer postane čas, ko je dekleta sprejeta v skupnost menstruirajočih žensk, ki jo poučijo o predpisih in prepovedih, ki so specifični za njihovo kulturo (utelešeno znanje). Ženske hindujske, judovske in muslimanske veroizpovedi doživljajo svojo menstruacijo paradoksalno in znotraj skupnosti občutijo moč navkljub morečim ritualom, pri katerih sodelujejo. Ti rituali so lahko na eni strani omejujoči, po drugi pa izpolnjujoči, žensko telo pa je tako nečisto kot močno. Čeprav verne ženske po eni strani občutijo izolacijo od moških, pa po drugi strani najdejo skupnost, kjer so druga z drugo (Dunnivant, Roberts, 2013).

Verne ženske, ki prakticirajo predpisane obrede v času menstruacije, imajo ob sebi močno podporo sebi enakih, s katerimi si delijo izkušnjo menstruacije, kar jim daje posebno moč. Njihov odklonilni odnos do menstruacije izvira predvsem iz obredja in ritualov. Morda bi lahko takšen odnos omilili s pomočjo znanstvenih raziskav, ki bi pokazale pozitivne vidike določenih obredov v času menstruacije (kakor je zgoraj naveden primer Biblijskega spisa vzporejen z nekaterimi znanstvenimi dognanji). Tako bi most med religijsko prakso in znanstvenim raziskovanjem prispeval k zmanjševanju stigme in odklonilnega odnosa do menstruacije (za te ženske). Po drugi strani pa nam izsledki raziskovanja ritualov in obredov, ki so povezani z menstruacijo ter doživljanja žensk, kažejo na pomembno dejstvo: da je za premagovanje stigme pomembna podpora predvsem tistih, s katerimi deliš isto izkušnjo.

Kaj storiti, da bo zgrajen most med stigmatizacijo na eni in sprejemanjem na drugi strani? Kaj lahko stori vsak posameznik in kaj lahko storijo tisti, ki so odgovorni za izobraževanje deklet in fantov, očetov in mater?

Najprej mora vsaka posameznica sprejeti svojo menstruacijo kot nekaj normalnega in zaželenega ter kot odraz zdravja in moči, da bo lahko to znanje predajala naprej. V eni izmed raziskav je 12 % udeleženk navedlo globok občutek sramu, ki je povezan s

krvavitvijo ob menarhi. Ta dekleta so zapisala: »počutila sem se ponižano«, »bilo je grozno, enostavno neprijetna, ogabna stvar, ki se ti lahko zgodi«, »občutila sem paralizirajoči sram« ipd. Med njimi so bili zapisi sramu, ponižanja in strahu ter izjave ekstremne paranoje, kar so izrazile z besedami: »bilo me je tako strah«, »prestrašilo me je« ipd. Izmed udeleženk raziskave jih je 18 % poročalo o svoji izkušnji z menarho kot o nadvse pozitivni, delile so tudi zgodbe o tem dogodku. Opisovale so jo z besedami: »bila sem vesela, da se je začelo«, »všeč mi je«, »too!, kul«, »dobra izkušnja« ipd. Z nevtralnimi opisom menarhe pa se je poistovetilo 30 % udeleženk. Primeri njihovih izjav so: »je enostavno življenjsko dejstvo«, »nobena velika stvar«, »v redu, neizogibno«. Čeprav so dekleta iz raziskave z negativnim doživljanjem menarhe v manjšini, se moramo zavedati, da je teh 12 % deklet 12 % potencialno bodočih mamic, ki bodo morda prenesle svoj odnos in znanje o menstruaciji na hčere. Res je, da se z leti ta negativen odnos zmanjšuje, kar pa še ne pomeni, da bo to tudi res tako (Lee, 2009; Schooler et al., 2005).

To se dobro odraža v mnogih primerih, ko se matere ne čutijo sposobne predati znanja o menstruaciji hčeram. Z raziskovanjem so odkrili, da je 64 % udeleženk poročalo, da so jim matere predale negativno sporočilo (»potrpi« in »vdaj se v usodo«) o menstruaciji in spolnosti. Samo 15 % jih je poročalo o pozitivni izkušnji z menstruacijo v času najstništva. Tiste matere, ki so bile mnenja, da je njihovo znanje o menstruaciji nezadostno ali jih je bilo preveč sram, da bi o tem govorile s hčeram, so jim dale knjige in brošure. Marsikatero dekle je svoji materi, učiteljem ali drugim ženskam izrazilo željo po jasnejši komunikaciji in natančnih podatkih o menstruaciji (Osterud, 2014; Johnston-Robledo, Stubbs, 2013; Allen, Coldberg, 2009).

Pri tem imajo pomembno vlogo zdravstveni delavci in medicinske sestre, ki so odgovorni za zdravstveno vzgojo. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) so pripravili program *Vzgoje za zdravje za otroke in mladostnike*, ki sestoji iz treh ključnih sklopov: Vzgoja za zdravje za bodoče starše (Šola za starše); Vzgoja za zdravje za predšolske otroke in njihove starše; Vzgoja za zdravje za otroke in mladostnike v okviru zdravstvenega varstva (NIJZ, 2017).

V te (NIJZ, 2017) in podobne preventivne programe bi bilo smiselno vključiti tudi pravilno vzgojo deklet, fantov in staršev o menstruaciji. Starše, še posebej matere, bi bilo smiselno poučiti, saj so dekletom prvi in zato najpomembnejši vir informacij o menstruaciji. Matere bi bile zaradi pridobljenega znanja samozavestnejše pri posredovanju znanja, hčere pa bi

bile posledično bolj pripravljene na menarho. Še vedno pa je mnogo deklet, ki so o menstruaciji prvič poučene pri urah spolne vzgoje. Velik del informacij za dekleta o menarhi se ukvarja s higienskim obvladovanjem, s »sanitetnimi« procesi in pripomočki, s poudarkom na družbenih prepričanjih o menarhi kot o »higienski krizi«, kar samo utrjuje stigmo nečistosti. Zato bi morali zdravstveni delavci, ki so odgovorni za spolno vzgojo, poudarjati zaželenost menstruacije in pomen njene prisotnosti za zdravje ženske. Poudarek znanja o menstruaciji bi bil ta, da je menstruacija znak zdravja, in ne bolezni. Pomembno je poučiti tudi fante, ki zaradi nepoučenosti ali nepravilnih predstav dostikrat delujejo v prid stigme (Johnston-Robledo, Stubbs, 2013; Chang et al., 2009; Lee, 2009; Chrisler, 2008; Schooler et al., 2005).

Smiselno bi bilo preveriti izobraževalne letake in brošure, ki večkrat utrjujejo tabuje – menstruacija mora biti prikrita, menstruacija zahteva omejitve pri aktivnostih in o menstruaciji se ne sme odkrito razpravljati. Kot lahko razberemo iz literature, so avtorice teh materialov pogosto medicinske sestre. S pregledom bi se bistveni podatki ohranili, do sprememb bi prišlo le pri izrazih, poudarkih ipd., ki vodijo do nezavedne stigme. Morda bi bilo smiselno na letak natisniti kontakt skupin, katerim se lahko dekleta priključijo in odkrito razpravljajo s sebi enakimi (Johnston-Robledo, Stubbs, 2013).

Med pisanjem diplomskega dela se je porodilo vprašanje, kako dekletom predstaviti menstruacijo kot nekaj povsem običajnega in sprejemljivega. Ideja, ki je nastala v povezavi s tem vprašanjem, je na taborjenju zaživela v praksi. V okviru tabornih stroškov smo na ženskem stranišču poskrbeli za higienske pripomočke za menstruacijo, ki so jih imela možnost uporabljati vsa dekleta in ženske. Opazili smo, da so te pripomočke tudi uporabljale, pa ne samo to – tudi mnoge razprave na temo menstruacije in tabuja aktivnosti so se odprle povsem spontano. Težko je bilo verjeti, da je tabu aktivnosti še danes močno prisoten in da se izraz »bolna sem« za menstruacijo še vedno uporablja. Morda ne bi bilo slabo isti poizkus izvesti na Zdravstveni fakulteti, saj bi s tem dali vedeti, da je menstruacija nekaj povsem normalnega in tudi pričakovanega. Zanimivo bi bilo opazovati in beležiti odzive študentov in študentk ter profesorjev in profesorice. Kakšne odprte razprave bi to majhno dejanje spodbudilo, lahko zaenkrat le ugibamo in v prihodnosti, upamo, tudi slišimo.

Če se želimo izogniti stigmatiziranju menstruacije, je prvi korak ta, da se stigme zavemo. S širjenjem obzorij in branjem knjig se začnemo zavedati marsičesa. Lažje razumemo

preteklost, sedanjost in prihodnost, zato je v Prilogah pod priporočeno literaturo navedenih nekaj knjig, ki jih priporoča Charlesworth (2013), eno delo slovenske avtorice Milene Miklavčič in prispevek Polnočnega kluba: *Odenki menstruacije*. Navedeno nam lahko pomaga lažje razumeti naše prednike, sebe in naše menstruacije ter nam morda pomaga bolje poučiti naše naslednike.

Na koncu pa si oglejmo, kako zgraditi most med sedanjostjo in preteklostjo. Literatura navaja, da je bila menstruacija bolj ali manj stigmatizirana že v preteklosti, ta status pa se je drži še danes. Vseeno lahko zaznamo nekaj sprememb. Če primerjamo starejše raziskave z novejšimi in starejše sodelujoče ženske v raziskavah z mlajšimi, danes predvsem mlajše ženske poročajo o bolj pozitivni izkušnji z menarho. Spremembe odnosa in ravnanj, ki so povezane z menarho, so lahko odraz kulturnih sprememb, ki na eni strani vse bolj kažejo na žensko telo kot na proizvod (preko medijev in oglaševanja se telo objektivizira), po drugi strani pa spodbujajo dekleta, da se poistovetijo z razvijajočim se ženskim telesom kot pridobitvijo. Izkušnja z menarho se razlikuje po kulturah in je odvisna od kulturnih in družinskih norm, dekletove starosti, priprave in njenih osebnih ter družbenih virov. Še vedno pa obstaja problematična razsežnost prve menstruacije kot telesne izkušnje zaradi poudarjanja ženske sramote ob menstruiranju (ki je predstavljeno kot obdobje »higienske krize«), zadrege, ki jo občutijo ženske ob tem ter pomanjkljive priprave (Lee, 2009).

Maorske ženske iz časa predkolonialne družbe so gotovo posebnost zgodovine, kar zadeva odnos do menstruacije. V mnogih pogledih so nam lahko za zgled še danes. Takrat namreč niso poznale sramu zaradi menstruacije, v njihovi kulturi pa je bil reproduktivni cikel razlog za praznovanje. Predkolonialna maorska družba je razumela menstruacijo kot simbola »mana« (moči) in »tapu« (svetosti) maorskse ženske. Oba spola je združila v vzgajanju »tikanga« (razloga, vzroka) menstruacije, ki je bila predmet obredja in praznovanja. Ngahua Murphy, avtorica knjige *Waiwhero* (v kateri raziskuje in praznuje ženstvenost) in zdravstvena raziskovalka maorske družbe, pravi: »Naša »tipuna« (predniki) je gledala na menstrualno kri kot starodavno reko moči«. Obstaja tudi zapis maorske pesmi (Slika 4 v prilogah), ki je prevedena v angleški jezik in opeva to »reko moči« (Stodart, 2013).

Morda se bomo morali tudi mi v nekaterih pogledih na menstruacijo vrniti nazaj vse do predkolonialnega časa Maorov, da bi lahko zakorakali naprej po poti, ki vodi do menstruacije brez predsodkov.

6 ZAKLJUČEK

Ugotovili smo, da je menstruacija v večini primerov prikrito stigmatizirana, kar ni nič novega, saj se je ta status drži že skozi velik del zgodovine. Tako primarna družina – predvsem matere – socialno-kulturno okolje, različna religijska ozadja, medicina in biologija, kot tudi mediji in še kaj, vplivajo na to, da so ženske in dekleta postavljene pred izziv soočiti se z dejstvom, da bodo večji del svojega življenja, ko bodo na višku moči, mesečno menstruirale. Ta izziv se pre pogosto ne dotika samo menstruacije, temveč se razširi na celotno telo posameznice in njeno doživetje sebe. Zato je zelo pomembno, da ima posameznica pozitiven odnos in občutja do tega mesečnega dogodka. Večja ozaveščenost na tem področju se terja tudi od zdravstvenih delavcev in medicinskih sester, ki bi se morali zavzemati za odstranitev »izziva«. Če se na menstruacijo gleda kot na zaželen in celo vitalen znak posameznice, potem to ni izziv, temveč zaželeno življenjsko dejstvo.

Isaac Newton je izjavil, da »gradimo preveč zidov in ne dovolj mostov«. Predsodki oziroma odklonilen odnos do menstruacije, strah, ki izzove odziv gnusa in odpora, prikrivanje, omejevanje, sram pred odkritjem, nesprejemljiv govor ipd. so zidovi, ki onemogočajo, da se menstruacijo sprejme kot povsem običajen in zaželen mesečni dogodek, ki je odraz zdravja, ne pa bolezni. Očitno se moramo tudi mi naučiti graditi mostove in posvetiti več časa gradnji mostov in ne zidov. Za to pa je potreben aktiven prispevek vseh. Zdravstveni delavci morajo pravilno poučiti matere (starše), dekleta in fantje. Matere, in do neke mere tudi očetje, so odgovorne za predajo znanja, dekleta in fantje za sprejem znanja in kasnejšo predajo, šolski in zdravstveni sistem, da prepoznata pomembnost obravnavane tematike za mladostnike, znanost in religija, da se trudita v smeri sprejemanja lastnih teles in menstruacije, medijski in žurnalistični svet, da prenehata govoriti o menstruaciji kot higienski krizi in še bi lahko naštevali. Morda nam ne bo uspelo odstraniti vseh predsodkov, ki obdajajo menstruacijo. Pomembno je, da so odstranjeni tisti, ki diskreditirajo, jemljejo ugled posameznika in vodijo v stigmatizacijo. Menstruacija brez takšnih predsodkov ni utopija, temveč je lahko naša prihodnost.

7 LITERATURA IN DOKUMENTACIJSKI VIRI

Allen KR, Goldberg AE (2009). Sexual activity during menstruation: a qualitative study. *J Sex Med* 46(6): 535–45. doi: 10.1080/00224490902878977.

Baert B, Kusters L, Sidgwick E (2012). An issue of blood: the healing of the woman with the haemorrhage (Mark 5.24B–34; Luke 8.42B–48; Matthew 9.19–22) in early medieval visual culture. *J Relig Health* 51(3): 663–81. doi: 10.1007/s10943-012-9618-5.

Ben-Noun L (2003). What is the biblical attitude towards personal hygiene during vaginal bleeding? *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol* 106(1): 99–101.

Burrows A, Johnson S (2005). Girls' experiences of menarche and menstruation. *J Reprod Infant Psychol* 23(3): 235–49. doi: 10.1080/02646830500165846.

Chang YT, Chen YC, Hayter M, Lin ML (2009). Menstrual and menarche experience among pubescent female students in Taiwan: implications for health education and promotion practice. *J Clin Nurs* 18 (14): 2040–8. doi: 10.1111/j.1365-2702.2008.02545.x.

Charlesworth D (2013). Two tales of menstruation directed toward two different audiences. *Sex Roles* 68 (1/2): 159–62. doi: 10.1007/s11199-011-0021-6.

Chrisler JC (2008). Empowerment or embarrassment? Two views of menstruation. *Sex Roles* 58 (3/4): 287–9. doi: 10.1007/s11199-007-9336-8.

Coleman LM (1999). Predsodki in diskriminacije: izbrane socialno-psihološke študije. In: Nastran-Ule M ur. *Stigma – razkrita enigma*. 1. izd. Ljubljana: Alfa, 198–216.

Dan AJ (2013). Emancipatory research: then and now. *Sex Roles* 68 (1/2): 163–7. doi: 10.1007/s11199-012-0236-1.

Dunnavant NC, Roberts TA (2013). Restriction and renewal, pollution and power, constraint and community: the paradoxes of religious women's experiences of menstruation. *Sex Roles* 68 (1/2): 121–31. doi: 10.1007/s11199-012-0132-8.

Eccles M, Mason J (2001). How to develop cost-conscious guidelines. *Health Technol Assess* 5(16): 1–69. doi: 10.3310/hta5160.

Goffman E (2008). *Stigma: zapiski o upravljanju poškodovane identitete*. 9. izd. Maribor: Aristej, 11.

Hensel DJ, Fortenberry JD, Orr DP (2007). Situational and relational factors associated with coitus during vaginal bleeding among adolescent women. *J Sex Res* 44(3): 269–77. doi: 10.1080/00224490701443940.

Johnston-Robledo I, Cristler JC (2013). The menstrual mark: menstruation as social stigma. *Sex Roles* 68(1-2): 9–18. doi: 10.1007/s11199-011-0052-z.

Johnston-Robledo I, Stubbs ML (2013). Positioning periods: menstruation in social context: an introduction to a special issue. *Sex Roles* 68 (1/2): 1–8. doi: 10.1007/s11199-012-0206-7.

Kumar A, Srivastava K (2011). Cultural and social practices regarding menstruation among adolescent girls. *Soc Work Public Health* 26 (6): 594–604. doi: 10.1080/19371918.2010.525144.

Lee J (2009). Bodies at menarche: stories of shame, concealment, and sexual maturation. *Sex Roles* 60 (9/10): 615–27. doi: 10.1007/s11199-008-9569-1.

Mendlinger S, Cwikel J (2005). Learning about menstruation. *Int J Divers Organ Communities Nations* 5(3): 53–62.

Osterud G (2014). "It's very little I know about the facts of life to this day": speaking about the silence surrounding sex. *Frontiers* 35(1): 43–72. doi: 10.1353/fro.2014.0012.

Schooler D, Ward LM, Merriwether A, Caruthers AS (2005). Cycles of shame: menstrual shame, body shame, and sexual decision-making. *J Sex Res* 42(4): 324–34. doi: 10.1080/00224490509552288.

Stodart K (2013). Menstruation celebrated by pre-colonial Māori. *Nurs N Z* 19(9): 13.

Šribar R (2004). Oglaševanje in drugi diskurzi o menstruaciji. In: Šribar R, eds. *O menstruaciji: Telo v diskurzu, diskurz v telesu*. 1. izd. Ljubljana: Delta, 33–58.

Thornton LJ (2013). 'Time of the month' on twitter: taboo, stereotype and bonding in a no-holds-barred public arena. *Sex Roles* 68 (1/2): 41–54. doi: 10.1007/s11199-011-0041-2.

White LR (2013). The function of ethnicity, income level, and menstrual taboos in postmenarcheal adolescents' understanding of menarche and menstruation. *Sex Roles* 68 (1/2): 65–76. doi: 10.1007/s11199-012-0166-y.

Wister JA, Stubbs ML, Shipman C (2013). Mentioning menstruation: a stereotype threat that diminishes cognition? *Sex Roles* 68 (1/2): 19–31. doi: 10.1007/s11199-012-0156-0.

7.1. Dokumentacijski vir

NIJZ – Nacionalni inštitut za javno zdravje (2017). Vzgoja za zdravje za otroke in mladostnike.

Dostopno na: <http://www.nijz.si/sl/vzgoja-za-zdravje-za-otroke-in-mladostnike> <4. 7. 2017>.

8 PRILOGE

8.1 Slika 1



Slika 1: Stenska poslikava iz 3. stoletja v katakombi sv. Petra in Marcelina v Rimu (Baert et al., 2012)

8.2 Slika 2



Slika 2: Kristalni amulet. Kristal, New York, America Numismatic Society (Baert et al., 2012)

8.3 Slika 3



Slika 3: Delo umetnice Venesse Tiegs (<http://menstrala.com>)

8.4 Slika 4

He Whai Kanohi Me Ka Pohea

*Te ra e hara mai ra.
Rere kura, rere toro hai,
Te marama e rere mai ra
Rere kura, rere toro hai
Ka whekite,
Ka whekaro, te kahui tupua,
Nau mai ki waho;
Te ritorito,
Te wai whero;
Tupu te ora,
He ora, ora.*

Coming of Age

*The sun arising, flying red,
Seeking its journey,
The moon arising, flying red,
Seeking its journey,
One sees it dimly,
For the first time, the
supernatural being,
Welcome, come forward;
The potential of life,
The menstrual blood;
Let life grow,
Life itself.*

Slika 3: Coming of age – maorski izvor je neznan, pesem je prevedel Enoka Murphy leta 2010 (Stodart, 2013).

8.5 Priporočena literatura

Delaney M, Lupton MJ, Toth E (1976). *The curse: a cultural history of menstruation*. 2nd revised ed. (1988). Toronto: University of Illinois Press.

Grahn JR (1993). *Blood, bread and roses: how menstruation created the world*. Boston: Beacon Press Books.

Howie G, Shail A, eds. (2005). *Menstruation: a cultural history*. 1 st. UK: Palgrave Macmillan.

Knight C (1991). *Blood relations: menstruation and the origins of culture*. New Haven: Yale University Press.

Lander L (1988). *Images of bleeding: menstruation as ideology*. 1st ed. New York: Orlando Press.

Miklavčič M (2013). *Ogenj, rit in kače niso za igrače*. Žiri: Jutri, 28 – 31.

Owen L (1993). *Her blood is gold: awakening to the wisdom of menstruation*. San Francisco: Harper Row.

RTV Slovenija (2016). *Polnočni klub: odtenki menstruacije*. Predvajano 22. aprila 2016. Dostopno na : <https://www.rtv slo.si/polnocniklub/novica/339> <4.7.2017>.

Stein E, Kim S (2009). *Flow: the cultural story of menstruation*. 1 st. Griffin: St. Martin's Press.

Taylor D (1988). *Red flower: rethinking menstruation*. Freedom: Crossing Press.

