

**Západočeská univerzita v Plzni**  
**Fakulta filozofická**

**Bakalářská práce**

**Socializace do menstruační kultury**  
**Klára Boříková**

Plzeň 2023

**Západočeská univerzita v Plzni**  
**Fakulta filozofická**  
Katedra sociologie a sociální práce  
**Studijní program Sociologie**  
**Studijní obor Sociologie**

**Bakalářská práce**

**Socializace do menstruační kultury**  
**Klára Boříková**

*Vedoucí práce:*

Mgr. Alena Glajchová, Ph.D.

Katedra sociologie a sociální práce

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2023

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

Plzeň, duben 2023

.....

## **Poděkování**

Ráda bych tímto poděkovala vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Aleně Glajchové, Ph.D., za její cenné rady, odbornou pomoc a podporu, kterou mi poskytovala při zpracování mé bakalářské práce. Současně bych chtěla poděkovat všem informátorkám, které se mnou sdílely osobní příběhy. Jejich spolupráce byla klíčová pro realizaci této práce. V neposlední řadě patří poděkování mé rodině a blízkým, kteří mě v průběhu celého mého studia podporovali.

Obsah	
1 ÚVOD .....	1
2 TEORETICKÁ ČÁST .....	3
2. 1. Socializace .....	3
2. 1. 1. Koncept zrcadlového Já (Looking-glass self).....	4
2. 2. Menstruační kultura .....	5
2. 2. 1. Menstruace a stigma.....	7
2. 2. 2. Socializace do menstruační kultury .....	7
2. 3. Menstruace jako medicínský problém.....	10
2. 3. 1. Menarche .....	10
2. 3. 2. Menstruační cyklus .....	12
2. 3. 3. Medikalizace menstruace .....	13
2. 3. 4. Vliv internetu a médií .....	14
3 METODOLOGIE .....	17
3. 1. Cíl .....	17
3. 2. Výzkumná otázka .....	17
3. 3. Metody sběru dat a výběr výzkumného vzorku.....	17
3. 4. Metoda analýzy dat.....	19
4 ANALYTICKÁ ČÁST – MLADŠÍ GENERACE .....	20
4. 1. Počátek socializace do menstruační kultury .....	20
4. 2. Zkušenost menarche .....	24
4. 3. Jak se menstruační cyklus odráží v každodenním životě žen.....	25
4. 3. 1. Menstruační pomůcky .....	25
4. 3. 2. Zkušenosti s doktory .....	27
4. 3. 3. Menstruace jako determinanta ženského chování a psychiky .....	29
4. 4. Prolomení tabu: Jak se o tom mluví ve společnosti? .....	31
5 ANALYTICKÁ ČÁST – STARŠÍ GENERACE.....	33
5. 1. Počátek socializace do menstruační kultury .....	33

5. 2. Zkušenost menarche .....	35
5. 3. Jak se menstruační cyklus odráží v každodenním životě žen.....	36
5. 3. 1. Menstruační pomůcky .....	36
5. 3. 2. Zkušenosti s doktory .....	38
5. 3. 3. Menstruace jako determinanta ženského chování a psychiky .....	38
5. 4. Prolomení tabu: Jak se o tom mluví ve společnosti? .....	40
6 ZÁVĚR.....	43
7 RESUMÉ .....	46
8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	47
9 INTERNETOVÉ ZDROJE.....	49
10 SEZNAM PŘÍLOH .....	52

# 1 ÚVOD

Menstruace a menstruační cyklus jsou součástí života každé ženy již od adolescentního věku. Ačkoliv je menstruace přirozená a pro ženy důležitá z hlediska zdraví a jejich plodnosti, je toto téma stále často tabuizované. Tento fakt má silně negativní vliv na samotné ženy a jejich vztah k tělesnosti a sexualitě. Cílem mé bakalářské práce je zjistit, jak průběh socializace žen do „menstruační kultury“ dvou rozdílných generací ovlivnil jejich postoje k menstruaci jako takové a k její stigmatizaci.

Zpočátku bych chtěla objasnit, z jakého důvodu používám danou terminologii. Nedílnou částí menstruační kultury, které se věnuji, je téma prožití menarche. Menarche neboli první menstruace dívky [Greif, Ulman 1982] představuje pro mnoho dívek posun od dítěte k ženě [Young 2005] a hraje v socializaci do menstruační kultury důležitou roli. Socializace je proces, během kterého se jedinec stává součástí společnosti, v tomto případě menstruační kultury. Tento proces je ovšem ovlivněn několika faktory, jako jsou rodina, vrstevníci či média [Jedlička et al. 2015].

Samotný pojem „menstruační kultura“ obsahuje jak procesy, během kterých se ženy učí o signifikantní roli, kterou menstruace hraje v jejich životě, tak učení se praktikám, které si během života s menstruací osvojují. Do těchto praktik spadá naučit se používat hygienické pomůcky, dodržování hygieny během menstruace, osvojit si činnosti a aktivity, které ženě pomůžou s překonáním menstruačních bolestí, či naopak, které činnosti během doby menstruace vynechat.

Dalším záměrem je zjistit, z jakých zdrojů ženy získávaly informace, které se týkaly menstruačního cyklu a menarche. Zároveň mě zajímá, kdo (či co) se podílelo na jejich socializaci do menstruační kultury. Dále budu zkoumat, jaké informační zdroje ženy využívají v současnosti.

V bakalářské práci jsem jako informátorky zvolila ženy z dvou odlišných věkových generací. Důvodem této volby je odlišnost období i jiného politického režimu, ve kterých ženy vyrůstaly a procházely socializací do menstruační kultury. První generace žen se pohybuje ve věkovém rozmezí 18 až 23 let, druhá generace v rozmezí 45 až 50 let. Druhá věková

skupina je zároveň v takovém věku, ve kterém by mohly být matkami pro první věkovou generaci. V době vyrůstání zároveň média nebyla tak mocným informačním prostředkem a informace o menstruaci nebyly tak lehce dostupné.

Práce je rozdělena na teoretickou část, metodologii a analytickou část. V teoretické části se věnuji pojmům menarche, menstruačnímu cyklu a jeho medikalizace, socializaci do menstruační kultury, stigmatu a vlivu internetu a médií. V metodologii představuji metodologický rámec bakalářské práce, včetně definování cílů a výzkumné otázky. V analytické části představuji výsledky kvalitativního výzkumu, při kterém byla využita kvalitativní metoda sběru dat pomocí polostrukturovaných rozhovorů s ženami. V rámci bakalářské práce jsem uskutečnila šest rozhovorů s informatorkami, které již menarche prožily. S životem, do kterého patří i menstruační cyklus, již tedy mají dost zkušeností.



## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2. 1. Socializace

Socializace je „*proces učení, zejména sociálního*“ [Nakonečný 2009: 101], během kterého se jedinec integruje do určité sociální skupiny [Helus 2018]. Průběh tohoto procesu je klíčový pro formování osobnosti a provází nás celý život. Neustále nás v našem způsobu myšlení a ve způsobu, jak určité věci děláme, ovlivňuje nespočet faktorů, ať už to je rodina, přátelé, média, či různé druhy organizací a institucí. To, co pro nás v určitém období představuje primární socializační faktor, se ale mění. Existuje několik způsobů, podle kterých lze socializaci rozdělit, jedno z možných rozdělení je rozdělení na primární, sekundární a terciární socializaci.

Primární socializace probíhá v raném období dítěte, a je ovlivněna rodinnými příslušníky dítěte, zejména matkou. Rodina má klíčovou roli v uspokojení potřeb dítěte, což ovlivňuje jeho sociální orientaci k lidem. Tato orientace se vyvine buď k nim, od nich nebo proti nim, což má vliv na dítě a jeho postoj k lidem v rámci budoucího navazování vztahů a postojů k nim. V rámci primární socializace dítě získává základní vzorce chování, přivlastňuje si hierarchie v rámci generací a přijímá genderové role [Helus 2018]. Talcott Parsons zdůrazňoval, že během procesu socializace si děti osvojují genderové role, což se odráží v tom, že chlapci a děvčata prožívají proces socializace rozdílnými způsoby [Jedlička et al. 2015]. Již od raného dětství je většina dětí podrobena odlišným očekáváním chování dle jejich pohlaví, dívkám a chlapcům jsou připisovány jiné vlastnosti, pod genderovým vlivem jsou však i dětské hračky či postavy v dětských pohádkách.

Důležitým faktorem v sekundární socializaci je vzdělávací systém, mateřská a základní škola. Jinými slovy, sekundární socializaci velmi ovlivňují faktory mimo rodinu, tedy hlavně učitelé a spolužáci. Důležité jsou však i různé tábory, soustředění či mimoškolní kroužky [Helus 2018], kde se děti setkávají s dalšími dětmi a dospělými.

Počátkem terciární socializace je označováno období puberty, probíhá však po zbytek celého života. Důležitými událostmi jsou například

nástup do zaměstnání a navazování přátelských a osobních vztahů [Helus 2018].

Socializace je tedy proces učení se, které lze rozdělit do čtyř druhů. Tyto druhy zahrnují učení signálům, učení operantní, učení nápodobou a učení vhladem. Učení signálům spočívá v reakci osoby na podmíněný podnět či signál, což způsobuje určitou reakci. Osoba se učí pasivně, a podněty se stávají podmíněnými až po spojení s nepodmíněným podnětem. Helus uvádí několik příkladů, jedním z nich je reakce dítěte na pondělní ráno. Dítě, které má školu spojenou s přáteli či úspěchem, se začne po víkendu na pondělní ráno těšit, čímž se z neutrálního podnětu stává podmíněný, který vyvolává pozitivní reakci [Helus 2018].

Učení operantní dle Burrhuse Frederica Skinnera říká, že „*aktivita je běžným životním projevem*“ [Helus 2018: 143]. Jedinec projevuje konkrétní chování, které nazýváme operanty. Ty mohou být negativně či pozitivně zpevnění, pozitivně pomocí odměny, negativně v podobě trestu. Díky jejich zpevnění se můžeme naučit, které chování je od nás požadováno dle toho, zda jsme za něj odměněni, či potrestáni [Helus 2018].

Učení nápodobou je učení pomocí observace modelu, nějaké jiné osoby, kterou pozorujeme, a snažíme se chovat podobně. Jedinec se učí i takovému chování, za které je „*odměněn (zpevněn) model*“ [Helus 2018: 144]. Významným autorem, který přispěl informacemi k tomuto konceptu je Albert Bandura, který tvrdí, že „*během expozice si pozorovatelé osvojují především symbolické reprezentace modelovaných aktivit, které slouží jako vodítka pro vhodné projevy*“ [Bandura 1977: 24].

Během učení vhladem musí jedinec vnímat veškeré souvislosti problému a přemýšlet o nich, přičemž porozumění těmto souvislostem je kritické pro vyřešení samotného problému. Situace, kdy jedinec řeší daný problém, jsou pro něj nové a je potřeba logického uvažování [Helus 2018].

### **2. 1. 1. Koncept zrcadlového Já (Looking-glass self)**

Autorem tohoto konceptu je Charles Horton Cooley. Pro koncept zrcadlového Já je důležitý pojem Self (Já). „*Jádro osobnosti leží v Self, které lze definovat jako individuální a vědomou zkušenost, vyznačující se*

*zřetelnou odlišností osobní identity oddělené od ostatních lidí a jejich myšlení.*“ [Jedlička et al. 2015: 22]. Cooley byl toho názoru, že Self se rozvíjí pomocí sociálních interakcí. Podle autora se naše sebepojetí velmi pojí s tím, jak nás vnímá okolí a jak na nás reaguje. Z tohoto se vyvíjí „zrcadlové Já“, které utváří tři aspekty: „*představa našeho vzhledu pro jinou osobu; představa jeho úsudku o tomto vzhledu, a jakýsi druh sebepocitu, jako je pýcha nebo ponížení*“ [Cooley 1902: 152]. Autor je toho názoru, že Self (Já) není pevně utvořeno v dětství, a naopak, že naše sebepojetí se s věkem mění [Cooley 1902]. Jinými slovy tento koncept říká, že jedinec svoji identitu a sebepojetí utváří na základě toho, jak se domnívá, že ho okolí vnímá.

Koncept zrcadlového Já se ukázal jako nejvhodnější v kontextu socializace do menstruační kultury. Sebpoejetí menstrujících žen úzce souvisí s tím, jak je menstruace vnímána v rámci společnosti, kde se žena socializovala. Pokud například žena obdrží negativní komentáře ze strany ostatních ohledně svého menstruačního cyklu, tyto negativní vjemy si může internalizovat. Naopak pozitivní reakce mohou učinit ženu cítit se pohodlněji ve vlastní menstruační zkušenosti. Koncept ovlivňuje i způsob komunikace jednotlivců s menstrujícími lidmi. Pokud je osoba socializována tak, aby věřila, že menstruace je ostudná či špinavá, je větší pravděpodobnost, že bude stigmatizovat ty, co menstrují. Naopak pokud byla osoba naučená, že se jedná o přirozený proces, může být více podporující a chápavá.

## **2. 2. Menstruační kultura**

Existuje několik definic kultury, jednou z nich je: „*Kultura neboli civilizace je složitý celek, který zahrnuje vědění, víru, umění, právo, morálku, zvyky a všechny ostatní schopnosti a obyčeje, jež si člověk osvojil jako člen společnosti.*“ [Matějů, Soukup 2020].

Termín „menstruační kultura“ používám v kontextu odkazujícím na soubor přesvědčení, praktik a postojů, které existují v určité společnosti nebo komunitě a týkají se menstruace. Zahrnuje vše od způsobu, jak ženy prožívají svou menstruaci přes to, jaké menstruační pomůcky využívají.

Tyto komponenty jsou více popsány v části 2. 3. Socializace do menstruační kultury.

Kultura menstruace se v různých společnostech liší a má odlišné dopady na životy menstruuujících lidí. V některých společnostech je téma považované za tabuizované či dokonce ostudné, zatímco v jiných kulturách je tento tělesný proces naopak považován za normální, v některých případech je dokonce předmětem oslav. Menstruační kulturu ovlivňuje i náboženské vyznání, uvedu několik příkladů.

Ortodoxní židé považují ženu za „nečistou“ během menstruace, a dokonce i několik dní před a po ní, a nařizují zákaz pohlavního styku, což velmi ovlivňuje například manželské vztahy. Po konci nečistého období je třeba rituál koupele k očistě ženy. Podobně je tomu i u muslimů, kteří by se ženám měli vyhýbat během menstruace a nemít s nimi pohlavní styk. Ženy mají dále zákaz navštěvovat svatyně či mešity a jsou považovány, podobně jako ortodoxní židovky, za nečisté až do rituálu mytí [Whelan 1975]. „Nečistotu“ žen popisuje i Beauvoir, podle ní se ženy stávají „nečistými“ v očích druhých ode dne první menstruace. Uvádí příklad z roku 1878, kdy se v Britském lékařském časopise objevil odborný článek, který tvrdil, že menstruuující žena může svým dotykem zapříčinit zkažení masa [Beauvoir 1966].

Opačným příkladem je Indie, kde je menarche oslavována různými způsoby, například se zde často pořádají oslavy a obřady [Bir 2022]. Dalším příkladem je skupina Walbiri z Austrálie, kde jsou sice ženy silně podřízeny mužům, ti se ale nestraní menstruační krvi a ani nejsou toho názoru, že kontakt s ní by představoval pro muže nějaké nebezpečí [Douglas 2014].

V západních společnostech je téma menstruace často stigmatizováno. Menstruační tabu zde existuje nevědomě, matky často svou menstruaci před vlastními dcerami skrývají. To vede k tomu, že dívky se o menstruaci svých matek ani dozvědět nechtějí a z důvodu skrývání ji chápou jako nečistou [Deutsch 1944]. Změny v menstruační kultuře mohou mít významný dopad na prožívání menstruace jak jednotlivců, tak i na širší sociální postoje k menstruaci. Například snaha o destigmatizaci menstruace může pomoci vytvořit více podporující menstruační kulturu.

## 2. 2. 1. Menstruace a stigma

Stigma je „*silně diskreditující atribut*“ [Goffman 2003: 11], který se odchyľuje od běžné normy a osobu tím odlišuje. Autor rozděľuje stigma na tělesné ošklivosti, vady charakteru a „*kmenové stigma rasy, národa a náboženství, tedy ta, jež se mohou šířit po rodových liniích*“ [Goffman 2003: 12]. Podle Johnston-Robledo a Chrisler [2020] je menstruační krev znakem, který se vztahuje ke všem třem kategoriím.

Menstruační stigma lze chápat jako společenské stigma, které se vztahuje k menstruaci a manifestuje se prostřednictvím negativních postojů, stereotypů a diskriminace žen na základě menstruace. Stigmatizace menstruace se může vážně dopadat na životy žen projevovat několika způsoby. Jak již bylo uvedeno v předchozí kapitole, menstruace je často považována za nečistou, což podporuje negativní vnímání menstruace v některých společnostech a přispívá k její stigmatizaci.

Negativní dopad menstruačního stigma na životy žen dokumentují i autoři Hennegan s kolegy, kteří tvrdí, že „*menstruační stigma může bránit jednotlivcům v diskusi o změnách krvácení a menstruačních symptomech*“ [Hennegan, Tsui, Sommer 2019: 57], což může zapříčinit odklad návštěv lékaře. To může vést ke zhoršení zdravotního stavu žen. Stigma může také způsobit pocit studu, což má negativní dopady na psychiku a pocity pohodlí ve vlastním těle. K ukončení stigmatu či zmírnění je třeba zajistit dostupné informace pro všechny a přispět k celkové změně ve společenských normách [UNICEF 2021].

## 2. 2. 2. Socializace do menstruační kultury

Socializace do menstruační kultury je proces, během něhož se ženy učí o menstruaci a její roli v jejich životě. Proces zahrnuje učení se normám, které s menstruací souvisejí v dané společnosti, a které ženy přijímají do svého chování a myšlení. Konkrétně se jedná o normy týkající se toho, jak by se ženy měly chovat během menstruace, jak by měly pečovat o svoje tělo, jaké produkty by měly používat a jakým způsobem o menstruaci mluvit. Socializace do menstruační kultury se liší v závislosti na sociokulturním

kontextu, jako i na sociálních a finančních možnostech či náboženském vyznání dané ženy a její rodiny. Proces socializace do menstruační kultury většinou začíná učením se o fyziologických změnách, které nastávají během puberty.

Jedna z nejdůležitějších věcí, o kterých se ženy učí, jsou menstruační pomůcky. Kvalita menstruačních pomůcek je chápána nejen jako věc osobní hygieny, ale rovněž jako determinanta zdraví [Rosalgin 2023].

Ženy během socializace do menstruační kultury zjišťují, jaké menstruační pomůcky vybrat dle dostupnosti na trhu a dle svých finančních možností, a jakým způsobem je používat. Každé ženě vyhovuje něco jiného, některé využívají klasické pomůcky, jako jsou dámské vložky či tampony, některé ženy raději využijí alternativy jako menstruační kalhotky či kalíšek. Do role rozhodování o výběru menstruačních pomůcek vstupuje i faktor ekologický, jehož cílem je využívání takových pomůcek, které budou šetrnější k přírodě. Na tento faktor v posledních letech bere čím dál více žen zřetel. „*Průměrná žena spotřebuje za celý svůj život 10–15 tisíc menstruačních pomůcek, ať už tamponů nebo vložek*“ [Vobecká 2019]. Tento odpad není téměř možné recyklovat, a navíc jsou tyto pomůcky často vyráběny z látek, ohledně kterých se vedou diskuze ve vztahu následků na zdraví žen [Vobecká 2019]. Mimo to je důležité, aby si ženy osvojily i praktiky, jak často tyto hygienické potřeby měnit z důvodu hygieny, a jak správně použité výrobky likvidovat.

Hygienické pomůcky jsou věcí obchodu a podnikání a jejich ceny nejsou žádným způsobem regulované. „*Každý měsíc 1,8 miliardy lidí po celém světě menstrují*“ [UNICEF 2023]. Miliony z těchto osob se však setkávají se sociálním vyloučením z důvodu chudoby, s čímž se může pojit i nedostatek hygienických potřeb a nemožný přístup k základním službám (například toalety). Tento nedostatek negativně ovlivňuje nejen schopnost sociálně se zapojit, dívky během menstruace například nemohou navštěvovat školy, jejich mobilita je výrazně omezená, a dopad je zřejmý i na jejich zdraví, jak fyzické, tak psychické [UNICEF 2023].

Dalším důležitým krokem v socializaci je pro ženy osvojení si možností, jak tlumit bolest. Pojem „osvojení“ používám v širším kontextu, kdy se učí ženy nějakou novou dovednost a snaží se naučit, jak se vypořádat s určitými situacemi, které jsou spojeny s menstruací. Ta je často doprovázena bolestmi břicha, hlavy, nevolností či únavou. Škála způsobů je široká a ženy tyto dovednosti praktikují na základě svých osobních preferencí. Některé mohou preferovat jógu, meditaci či bylinky, jiné naopak preferují užívání léků nebo teplé obklady. V procesu se dále ženy učí porozumění svému menstruačnímu cyklu, kdy očekávat periodu a jak svůj cyklus sledovat. Menstruačnímu cyklu se podrobněji věnuji v části 2. 4. 2. – Menstruační cyklus.

Komunikace o menstruačním cyklu se stává významnou praktikou, kterou se ženy učí během celého života. Kromě rodiny, přátel a partnerů je důležité sdílet informace o menstruaci také se zdravotníky. V současné době hraje důležitou roli také vztah k elektronickým médiím, která se stala mocným faktorem ovlivňujícím socializaci [Jedlička et al. 2015], a ve kterých se téma menstruace stále častěji objevuje.

Socializace do menstruační kultury je zprostředkována nejen rodinou a médii, ale také školou. Téma menstruace je velkým tématem v sexuální výchově, která probíhá na základních školách či gymnáziích. Existuje několik využívaných způsobů, jak škola s touto tematikou děti seznamuje.

Tématu se kantoři dotýkají již během několika předmětů, jako je například občanská výchova nebo přírodopis, během prvního i druhého stupně. Sexuální výchova dále může být součástí samostatného předmětu, nebo je prezentována pomocí kurzu a semináře [Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy 2010]. Samotný průběh a představení tématu záleží na vyučujícím, který se však řídí několika doporučeními ze strany Ministerstva školství. Tyto semináře jsou často rozděleny na dívky a chlapce, jedno z doporučení pro pedagogy je totiž zhodnotit složení třídy tak, aby seminář proběhl pro děti co nejkomfortněji [Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy 2010]. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy uvádí, že primárním informátorem k tématu sexuální výchova, a tím pádem

i tématu menstruace, by v tomto případě ale měla být rodina, nikoliv škola [Holíková 2011].

Jelikož socializace je celoživotním procesem, postoj k menstuační kultuře se může během života měnit na základě osobních zkušeností. Tyto postoje mohou být ovlivňovány především poznáváním různých dostupných alternativ menstuačních pomůcek, které ženám vyhovují, či veřejným diskurzem a postoji k menstruaci jako samotné.

Menstuační kultura může být, jak již bylo řečeno, ovlivněna širšími společenskými postoji, jako je například stigmatizování menstruace, což má negativní důsledky na „*zdraví ženy, sexualitu a sociální postavení*“ [McHugh 2020: 413]. Vliv má i sociální status, který může zapříčinit omezený přístup k menstuačním pomůckám z důvodu chudoby, či omezený přístup k sexuální a menstuační zdravotní výchově a informacím.

## **2. 3. Menstruace jako medicínský problém**

Menarche a menstuační cyklus mohou být spojeny s řadou zdravotních problémů a potencionálních komplikací, které mohou vyžadovat lékařskou pomoc a léčbu. Z tohoto důvodu je důležité, aby ženy sledovaly svůj menstuační cyklus a příznaky neobvyklých či bolestivých období braly vážně. Pro lepší porozumění problematice vysvětluji koncepty menarche a menstuační cyklus.

### **2. 3. 1. Menarche**

Rané dospívání neboli puberta je časové období každého jedince, během kterého dochází k důležitým změnám, jak fyzickým, tak psychickým [Greif, Ulman 1982]. U dívek začíná puberta mezi osmým a čtrnáctým rokem [Vágnerová, Lisá 2022]. Hlavní událostí během dospívání je pro dívky první menstruace, která se nazývá menarche. Na rozdíl od ostatních změn, ke kterým u dívek dochází během adolescentního věku, ať už to jsou hormonální změny, růst prsou či objevující se ochlupení, menarche se objevuje často bez jakéhokoliv varování a dochází během ní ke krvácení [Greif, Ulman 1982].



Průměrný věk první menstruace je 12,8 let, ovšem menarche se může objevit i mnohem dříve či později [Minkin, Wright 2003]. Při opožděném menarche roli hraje několik faktorů, mezi které patří například špatná výživa. Naopak v západní Evropě a ve Spojených státech amerických byl vyzorován výrazný pokles věku, kdy dochází k první menstruaci. Tento fenomén je připisován zlepšeným socioekonomickým podmínkám na těchto územích [Ferin, Jewelewicz, Warren 1997]. Nejdůležitějším faktorem, který ovlivní věk první menstruace, je však genetika. To, kdy první menstruaci prožila matka, či dokonce babička, může ovlivnit i ženy [Minkin, Wright 2003].

Menarche s sebou nese jak dobrou, tak negativní pověst [Stubbs 2008]. Dobrá pověst představuje fyzickou zralost a plodnost, jelikož od tohoto momentu se mohou stát dívky matkami [Greif, Ulman 1982]. Fyzická a psychická náročnost menarche bývá často spojována s negativními konotacemi, které se mohou týkat negativního vztahu k tělu jako takovému. Pokud dívka dostává od rodiny či širší společnosti negativní zprávy o tom, že menstruace je špinavá či hanebná, tyto postoje si může internalizovat a cítit se negativně ve svém vlastním těle. Toto může vést k nízkému sebevědomí, vyhýbání se fyzické aktivitě či zapojování se do problémových jídelních návyků.

Tato negativní pověst v mnoha kulturách zastínila pozitivní vnímání menarche [Stubbs 2008]. Pro dívky je menarche často úzkostlivou až depresivní událostí, po které se cítí zklamány. Tuto událost totiž vnímají jako něco, kvůli čemu se dramaticky změní jejich život, což se většinou nestává [Deutsch 1944]. Toto tvrzení podporuje i Margaret Stubbs, dle které mnoho teoretiků označovalo menarche až do 80. let 20. století jako traumatickou událost, která pro dívky znamená ztrátu kontroly. Některé autorky naopak zjistily, že dívky, které menarche již prožily, se ztotožnily s tělesným obrazem zvýšené feminity a má tedy pozitivní vliv na vývoj identity [Stubbs 2008].

Na těchto příkladech lze vidět, že na menarche existují dva velmi odlišné pohledy, jak silně negativní, tak pozitivní. Dle Greif a Ulman však není zcela jednoznačný ani jeden z postojů, jelikož dívky při menarche

často prožívají smíšené pocity a rozpoznávají jak pozitivní, tak negativní aspekty, které s menstruací souvisejí. To, zda bude pro dívku zkušenost negativní, dle autorek predikuje několik faktorů, mezi které patří: věk dívky, informace, které má o menstruaci k dispozici, rodinné zázemí a osobní vlastnosti dívky [Greif, Ulman 1982].

### **2. 3. 2. Menstruační cyklus**

*„Menstruační cyklus je doba od prvního dne menstruace (první den cyklu) do posledního dne před další menstruací (poslední den cyklu)“* [Národní zdravotnický informační portál 2023]. U každé ženy se délka cyklu liší, a i během života ženy mohou nastat období, kdy menstruační cyklus bude kvůli faktorům jako je stres, nemoc či třeba vysazení hormonální antikoncepce nepravidelný [Minkin, Wright 2003]. Ženské tělo během menstruačního cyklu prochází hormonálními změnami, jejichž cílem je připravit ženské tělo na těhotenství.

Menstruační cyklus většinou trvá 24 až 38 dní a pokud nedojde k oplodnění, nastává menstruace a menstruační cyklus se opakuje znovu [Office on Women's Health 2021]. Celý menstruační cyklus se dělí do čtyř fází: menstruační, folikulární, ovulační a luteální [Better Health Channel 2022]. Každá z fází je něčím charakteristická a má velký vliv na psychickou i fyzickou stránku ženy.

Každá žena však tyto fáze prožívá jinak. Některé ženy rozdíl v hormonální hladině či fyzické symptomy nemusí ani zpozorovat, zatímco jiné ženy hormonální změny prožívají velmi intenzivně.

Je evidentní, že každodennost žen může být výrazně ovlivněna hormonální hladinou. Jinak je tomu u mužů, kteří procházejí hormonálním cyklem každých 24 hodin, přičemž jejich hladina testosteronu se nejvýše pohybuje ráno a nejnižší je v noci, což je ideální pro život, který je nastaven v patriarchální společnosti – muži mají nejvíce energie ráno, když jdou do práce či do školy a nejméně večer – v čase spánku [Wisgard 2021]. Přesto je mylné domnívat se, že výkyvy nálad jsou tedy jen „problémem“ žen, naopak hormonální změny se odehrávají u obou pohlaví. Výkyvy či změny nálad u žen jsou často bagatelizovány, nebo jsou považovány za projev

slabosti či přecitlivělosti, i přes spojení s hormonálními změnami. Společnost by se tedy měla snažit spíše o pochopení těchto změn, a pomoci ženám, aby se s těmito změnami seznámily a zlepšily tím kvalitu svého života.

### 2. 3. 3. Medikalizace menstruace

Světová zdravotnická organizace rozumí menstruaci nejen jako problému hygieny, ale jako problému zdraví [World Health Organisation 2022]. Problémová menstruace (nepravidelná či velmi bolestivá) může být indikátorem toho, že zdraví ženy není ideální a může odkazovat na různé problémy. Pokud nezohledňujeme pouze přímý vliv menstruace na tělo během menstruačního cyklu, hormonální změny, které probíhají, mohou mít důsledky na zdraví ženy i v jiných aspektech. Příkladem jsou psychické problémy, jako například deprese. Mezi fyzické problémy, na které má menstruační cyklus vliv, patří například astma či syndrom dráždivého tračníku [Office on Women's Health 2021].

Není překvapující, že menstruace se postupně stala předmětem zájmu lékařů, přestože dříve byla vnímána jako soukromá nebo rodinná záležitost. V důsledku toho došlo k procesu medikalizace menstruace. Medikalizace je pojem popisující „*proces během něhož se stávají nelékařské problémy definovány a léčeny jako zdravotní problémy, obvykle ve smyslu nemocí nebo poruch*“ [Conrad 1992: 209]. Dle Bártlové medikalizací (jiným slovem medicinalizací) prošly oblasti, které se týkají hlavně žen a které spadají do reprodukce života. Menstruace se podle ní stala událostí, která je nyní regulována lékařskými zásahy, a existují i způsoby, jak ji potlačit [Bártlová 2005].

Jedno z témat, které souvisí s medikalizací menstruace, je hormonální antikoncepce. V době, kdy ženy začnou sexuálně žít a přemýšlejí o tom, jak se chránit před neplánovaným početím, je často hormonální antikoncepce v podobě pilulky první volbou. Různá hnutí však upozorňují na to, že hormonální antikoncepce se stala něčím, co je považováno za samozřejmé či prospěšné a konstatují, že užívání negativně ovlivňuje přirozený cyklus žen a jejich zdraví [Laurinec 2023]. Navíc

nasazení hormonální antikoncepce často nevyřeší problémy s menstruací a menstruačním cyklem, kvůli kterým ji ženy začnou užívat a jen je zastíní.

Hormonální antikoncepci ženy také užívají v případě, že nemají přesný menstruační cyklus. Dvaceti osmi denní cyklus však není pravidlem, a u žen se může délka menstruace velmi lišit. Mnoho žen se však obává, že s jejich tělem není něco v pořádku, přičemž vyhledají lékaře. V těchto případech se často stává, že lékař *„medikalizuje to, co je vlastně přirozený fyziologický fenomén a léčí tzv. problém léky na zpravidelnění období na 28 dní“* [Laura 2017: 25].

Dalším příkladem medikalizace se stal premenstruační syndrom (PMS), což je označení pro psychické (například náladovost, nesoustředěnost) a fyzické (například bolest hlavy, bolest břicha) obtíže, které mohou u žen nastat před menstruací [EUC 2021]. Často je tento stav definován jako nemoc [Minkin, Wright 2003], ačkoliv feminističtí kritici tvrdí, že tyto změny jsou součástí menstruačního cyklu [Ussher, Perz 2020]. Příznaky PMS nejsou přesně objasněné, někteří odborníci je však přisuzují hormonálním změnám a jsou názoru, že *„velké fluktuace hormonálních hladin, které doprovázejí menstruační cyklus, jsou odpovědné za intenzitu fyzických a psychických symptomů“* [Ferin, Jewelewicz, Warren 1997: 221].

Medikalizace menstruace a celkově menstruačního cyklu umožnila ženám mít kontrolu nad svým vlastním tělem a nad fyzickými procesy, které se v těle odehrávají. Část žen toto bere jako pozitivní věc a využívají výhod, které jsou jim nabízeny, část žen se však k tomuto staví negativně a odmítá zasahovat do přírodního cyklu například umělými hormony v podobě hormonální antikoncepce.

### **2. 3. 4. Vliv internetu a médií**

Téměř každá nemoc či zdravotní stav má nějaké online místo (webová stránka, blog, online podpůrné skupiny), kde se lidé setkávají a vyměňují si své zkušenosti či názory, čímž se zdravotní problémy přesunuly ze soukromého do veřejného prostředí [Conrad, Bandini, Vasquez 2016]. *„Je zřejmé že internetové stránky se staly důležitým místem pro diskuse o menstruaci“* [Stubbs 2008: 62].

Sociální média nemoci ovlivňují pomocí pěti aspektů: poskytují informace veřejnosti; zároveň umožňují vyhledávat odborné znalosti, které by bez konzultace s odborníkem lidé sami nenašli; umožňují komunikaci mezi lidmi, kteří se zajímají o stejný problém i v anonymní podobě; umožňují existenci různých sociálních hnutí a kolektivní identity jednotlivců, kteří by se bez kyberprostoru v normálním světě nemuseli nikdy setkat; média podpořila změnu klasické hierarchie ve vztahu doktora a pacienta, pacienti jsou více aktivní v řešení svých zdravotních problémů [Conrad, Bandini, Vasquez 2016].

V online i offline prostředí se zvětšuje povědomí o menstruaci, především online prostor přitahuje veřejnost čím dál více. Veřejnost se pomocí různých prostředků, jako jsou fotografie, kampaně a textové příspěvky, snaží prolomit menstruační tabu. Jacqueline Gaybor provedla výzkum, kde v jedné facebookové skupině s více než 25 tisíci uživateli, která byla jen pro ženy, analyzovala příspěvky a témata, které se zde probírají. Během dvou a půl roku zanalyzovala několik příspěvků všeho druhu, které limitovala na 40, přičemž sledovala i komentáře u těchto příspěvků. Objevila zde tři hlavní témata: informace o menstruačním zdraví, snahu o prolomení stigmatu menstruace a podílení se na vytváření komunitní péče. Například jeden z příspěvků pojednával o menstruačních bolestech a jako „lék“ byla ženě u několika doktorů doporučena antikoncepce formou pilulek. Spousta žen soucítila s tímto problémem a vyjádřila podobné negativní zkušenosti [Gaybor 2020]. Tento výzkum ukazuje, jak sociální sítě hrají důležitou roli v informovanosti o menstruaci a ve sdílení zkušeností mezi ženami.

Kromě internetu se menstruační tematika často objevuje v televizních reklamách i ve filmech. Do roku 1972 byly v amerických televizích a rádiích reklamy na menstruační potřeby úplně zakázány [Rodriguez 2020]. Přesto, že dnes jsou reklamy na menstruační potřeby běžné, jsou často zkreslené, je v nich vyobrazována modrá tekutina místo červené, ženy v bílém oblečení a plné energie. Bílé oblečení může vyobrazovat nerealistické očekávání a vést k pocitu studu u žen, které během menstruačního cyklu zaznamenávají únik menstruační krve či

skvrnění. Zároveň to posiluje myšlenku, že menstruace je tabuizované téma, které by mělo být diskrétní a neviditelné, což vede k udržování negativních postojů. Potencionální problém je i vyobrazování žen v reklamách jako velmi aktivních, jako by je menstruace nijak neomezovala. Ačkoliv to pro některé ženy může být povzbuzující a odbourávat představu, že menstruace je nějakou překážkou, realita mnoha žen se velmi liší. Takové reklamy vytvářejí pro ženy nerealistická očekávání ohledně fyzické aktivity během menstruace a mohou vést k nevyváženému přístupu zvládnání menstruačního cyklu. Fyzická aktivita by neměla být marketingovou taktikou a televizní reklamy by měly podporovat vyvážený přístup ke zvládnání menstruačního cyklu.

První reklama, ve které se objevila skutečná hygienická vložka, vznikla až v roce 2016. Autorem této reklamy je společnost Bodyform, která se rozhodla skrze reklamu bojovat proti existujícímu menstruačnímu tabu [Harvey-Jenner 2017]. Jedná se o jeden z možných příkladů, jak lze prostřednictvím internetu a médií obecně bojovat se stigmatizováním a tabuizováním menstruace.

## **3 METODOLOGIE**

### **3. 1. Cíl**

Cílem mé bakalářské práce je zjistit, jak průběh socializace žen do menstruační kultury dvou rozdílných generací ovlivnil jejich postoje k menstruaci jako takové a k její stigmatizaci.

Dalším cílem je zjistit, jaké zdroje ženy využívaly k získávání informací, které se týkaly menarche a menstruačního cyklu, a kdo (či co) se podílelo na jejich socializaci do menstruační kultury. Zároveň chci zjistit, jaké informační zdroje využívají ženy v současnosti.

### **3. 2. Výzkumná otázka**

Jak se liší menstruační socializace ve dvou generacích a jak její průběh ovlivnil postoje žen ke stigmatizování menstruace?

### **3. 3. Metody sběru dat a výběr výzkumného vzorku**

Data byla sesbírána pomocí polostrukturovaných rozhovorů, během kterých jsem se zaměřila na tři hlavní témata: zkušenost s menarche, informovanost; stigmatizace a tabuizace menstruace. Rozhovor probíhal dle předem připraveného schématu (viz příloha č.1). V bakalářské práci jsem jako informátorky zvolila ženy z dvou věkových generací. Důvodem této volby je odlišnost období i jiného politického režimu, ve kterých ženy vyrůstaly a zároveň během této doby procházely socializací do menstruační kultury. První generace žen se pohybuje ve věkovém rozmezí 18 až 23 let, druhá generace v rozmezí 45 až 50 let. Druhá věková generace je zároveň v takovém věku, ve kterém by mohly být matkami pro první věkovou kategorii. V době vyrůstání zároveň média nebyla tak mocným informačním prostředkem a informace o menstruaci nebyly tak lehce dostupné. Kromě věku u druhé kategorie bylo kritériem, aby ženy měly dceru, zajímalo mě, jakou roli hrály ženy podle nich v socializaci dcer do menstruační kultury.

Informátorky jsem získala třemi způsoby. Dvě informátorky jsem znala osobně a oslovila jsem je s prosbou o rozhovor. Blízký vztah s informátorkami nijak negativně průběh interview neovlivnil a proběhl

stejně, jako se zbylými informátorkami. Třetí informátorku jsem získala pomocí metody „snowball sampling“ neboli pomocí techniky sněhové koule. Tato technika „*spočívá na výběru jedinců, při kterém nás nějaký původní informátor vede k jiným členům naší cílové skupiny*“ [Disman 2000: 114]. První informátorka mi tímto způsobem doporučila třetí informátorku, kterou jsem později kontaktovala a ona souhlasila s provedením rozhovoru. Další tři informátorky jsem získala pomocí sociálních sítí, přičemž jsem na svůj osobní profil na Facebook přidala příspěvek s popisem záměru bakalářské práce a s věkovým kritériem. Na tento příspěvek mi odepsaly tři dívky, jejichž maminky byly ochotné se mnou rozhovor udělat.

Během prosince 2022 a února 2023 jsem realizovala šest rozhovorů, z čehož jeden byl proveden online pomocí Google Meet, ostatní byly provedeny osobně v kavárnách nebo na přání žen v jejich domovech. Informátorkám jsem v této práci k dosažení anonymity nahradila skutečná jména smyšlenými, v Tabulce 1 jsou dle věku ženy rozděleny do dvou generací, k charakteristikám jsem přidala nejvyšší dosažené vzdělání a status.

*Tabulka 1 – Charakteristika informátorek*

1. generace	Anna	21 let	Středoškolské vzdělání s maturitou	Studentka
	Veronika	18 let	Základní	Studentka
	Eliška	21 let	Středoškolské vzdělání s maturitou	Studentka
2. generace	Markéta	45 let	Středoškolské vzdělání s maturitou	Zaměstnankyně
	Ivana	47 let	Středoškolské vzdělání bez maturity	Zaměstnankyně
	Lenka	48 let	Středoškolské vzdělání s maturitou	Zaměstnankyně



### **3. 4. Metoda analýzy dat**

Díky polostrukturovaným rozhovorům a otevřenosti a upřímnosti žen jsem mohla nahlédnout do jejich zkušeností a pocitů, které se týkají menstruační kultury. Po informovaném souhlasu a příslibu anonymity byly rozhovory zaznamenávány na mobilní telefon Iphone. Následně byly audionahrávky přepsány a vytisknuty. Dalším krokem bylo kódování, kde jsem v textu barevně označila pomocí kódu pasáže, které odrážely stejná témata a vzorce. Tyto kódy byly seskupeny do širších kategorií a analyzovány. V další části interpretuji výsledky a zjištění. Nejprve představím výsledky první věkové skupiny (18 až 23) a poté druhé věkové skupiny (45 až 50 let).

## 4 ANALYTICKÁ ČÁST – MLADŠÍ GENERACE

### 4. 1. Počátek socializace do menstruační kultury

V této části se zaměřím na počátky socializace do menstruační kultury z pohledu první generace dívek, tedy z pohledu Anny, Veroniky a Elišky. Budu analyzovat informační zdroje, které dívky využívaly a očekávání, které před menarche měly.

Socializace do menstruační kultury začíná ještě před menarche, z toho důvodu mě zajímalo, odkud ženy čerpaly informace o menstruaci ještě před samotným počátkem menstruačního cyklu. Škola, která je mnohými považována za tradiční informační zdroj (společně s rodinou), byla dostačující jen pro nejmladší Veroniku. Ostatní dvě informátorky z mladší generace, Anna a Eliška, zpětně hodnotí výuku ve škole o tomto tématu jako nedostačující, a podle Anny tabuizace menstruace na školách přispívá k negativním postojům vůči ní. *„Kdyby se to ve škole řešilo víc, nebylo by z toho tabu. Když jsi malá, tak se cítíš hrozně divně, když zjistíš, že ty tvoje kámošky to ještě nemají nebo naopak, že ostatní jo a ty furt ne, přitom je normální obojí“* (Anna). Eliška vyjádřila negativní postoj ke školnímu systému: *„Myslím si, že to není moc dobře nastavené. V době, kdy jsem o tom ve škole slyšela poprvé, jsem už menstruovala, takže kdyby se moje máma spoléhala na to, že mě o menstruaci naučí ve škole, tak bych nevěděla téměř nic“* (Eliška).

Jen Veronika, nejmladší informátorka uvedla, že čerpala z informací poskytnutých školou, kde bylo téma probráno v rámci sexuologie konkrétně. Naopak rodiče, jakožto zdroj informací, zde velký vliv nehráli. *„Myslím si, že rodiče chtěli, abychom (Veronika a její sestra) na to přišly samy, že se s tím stejně musíš vypořádat sama“* (Veronika). Veronika však nejvíce informací získala skrze internet, hlavně z internetového serveru Youtube. *„Holky, co natáčely videa, to podávaly způsobem, že je to naprosto normální, přirozený a popisují tam svoje zážitky včetně trapasů. Trochu tě to k ostatním ženám přiblíží a posloucháš to, i když ty jako vlastně ještě dítě o tom nejsi připravená mluvit.“* (Veronika). Popsala pocit zvědavosti o tématu, ale zároveň stud, který jí bránil se na téma zeptat své rodiny. Způsob informování se online o menstruaci byl pro Veroniku komfortnější díky

pocitu anonymity, zároveň jí umožnil lépe porozumět tématu, které pro ni bylo vzdálené a nové.

Z Veroničiny zkušenosti vyplývá, že některé rodiny stále nejsou připraveny diskutovat o menstruaci otevřeně, a dívky si musí informace vyhledávat jinde, což odkazuje na potřebu se vzdělávat v této oblasti nejen pro samotné dívky, ale i pro jejich rodiny a společnost obecně.

Ohledně informovanosti před menarche Anna uvedla: *„Máma mi něco řekla, ale spíš tak jako povrchově. Dávala mi ale hrozně moc knížek, takže jsem toho hodně přečetla a cítila se díky tomu připravená.“* (Anna). Anniným hlavním zdrojem informací tedy byly knihy, které jí poskytla matka, a kde mohla najít hlubší informace.

Eliška jako primární zdroj informací uvedla svou matku. *„Maminka mi to řekla takovým způsobem, že jsem pak nikdy neměla pocit, že bych jí o tom nemohla říct“* (Eliška). Nicméně, jako vlivný zdroj informací uvádí i svou rodinu a kamarádky. *„I táta o tom normálně mluví, babi s dědou taky. U nás v rodině se prostě řeší všechno otevřeně. Ještě jsem vlastně chodila na tancování, tam byly i starší holky, které už menstruaci měly samozřejmě dýl a otevřeně o tom mluvily.“* (Eliška). Tento otevřený postoj rodiny a starších přátel je pravděpodobně klíčový pro Eliščinu otevřenost a ochotu hovořit o menstruaci pozitivně, čímž se liší od přístupu prvních dvou informátorek. Například Veronika uvedla: *„chápu, že to je (mít menstruaci – pozn. autora) důležitý a že tě to jako pročistí, ale na druhou stranu bych byla radši mužem a neprožívala křeče a tak“* (Veronika). Informátorka vnímá menstruaci na jednu stranu jako nutnou, na druhou stranu je pro ni břemenem a nepříjemnou zkušeností. Tento postoj odráží negativní pohled na menstruaci a nutnost se s ní vyrovnávat. Celkově Veronika byla během rozhovoru více uzavřená, zatímco Eliška v průběhu rozhovoru sdílela mnoho osobních příkladů z jejího života a bez obav naší konverzaci rozvedla i do dalších témat. Lze tedy konstatovat, že rodinný kontext a otevřený přístup k tématu může mít vliv na to, jak jednotlivci vnímají menstruaci diskutují o ní, ale i na to, jak jí prožívají.

Zajímavé je, že přítomnost věkově přibližně stejných sester nesehrála zásadní roli v socializaci dívek. Anna má mladší sestru a

Veronika starší. Z odpovědí Anny a Veroniky vyplývá, že se nezapojují a ani se nezapojovaly do hloubkových diskuzí se sestrami o tématu menstruace a sexuálního zdraví, a hovoří spolu o tématu jen tehdy, pokud je to nezbytné. Naopak Eliška má jinou zkušenost s blízkou sestřenicí, lze mezi nimi identifikovat spíše otevřený přístup k tématu. Dle Eliščina názoru hodně informací měla právě od sestřenice a rovněž jí řadu informací poskytovala: „*Myslím, že ode mě to brala líp, než by to brala od mámy a že jí to hodně pomohlo. My spolu vlastně probíraly celý to dospívání, mně to nějakým způsobem pomáhalo taky, řešit to s někým stejně starým.*“ (Eliška). Pro zdravý vývoj osobnosti, porozumění vlastnímu tělu a budoucí vztahy je pro dívky klíčové, aby měly možnost diskutovat o těchto citlivých tématech s důvěryhodnými osobami.

Anna, Veronika i Eliška vyjádřily představy a očekávání, které měly o tom, jak proběhne jejich menarche. Veronika a Eliška měly určité očekávání o první menstruaci spojené s věkem, a byly proto překvapené, když se menarche dostavilo již ve věku třináct a dvanáct let. „*Vzpomínám, že zrovna ten týden jsme měly (dívky ve třídě – pozn. autora) sexuologii a já si při ní říkala, že mě se to netýká, že mam ještě čas.*“ (Veronika). Anna naopak měla jasné představy o tom, v jakém prostředí by první menstruace měla přijít. „*Doufala jsem, že se to stane trochu jinak, že budu doma, kde je kdyžtak máma, ne někde ve stanu u řeky a budou tam jen muži.*“ (Anna). Dále Anna zdůraznila, že očekávala, že každý měsíc pro ni bude obtížný, a že si bude muset kupovat hygienické pomůcky. Tento aspekt může naznačovat, že mladé dívky vnímají menstruaci nejen jako zdroj fyzického a emocionálního nepohodlí, ale také jako zátěž pro své finanční prostředky. Kromě toho však Anna uvedla, že si nevybavuje, že by měla ohledně menstruace nějaká očekávání. „*Já jsem nevěděla, jaké to je. Věděla jsem, že někdo může mít bolesti, ale neuměla jsem si představit, jaký to doopravdy bude.*“ (Anna), podobné pocity sdílí i Veronika. Naopak Eliška si vybavuje pocit natěšení. „*Já se na to těšila, že prostě budu ta ženská a řeknu to ostatním.*“ (Eliška).

Informační zdroje, které využily informatorky již před počátkem menarche, využily poté především v rámci používání menstruačních

pomůcek. Anna si byla jistá v tom, jakým způsobem používat vložky díky informacím především z knih a díky informacím, které ji poskytla matka. Z využití tamponů však měla strach. *„Okolí mi pořád říkalo, že vlastně tampony používat nemůžu, protože jsem panna, přičemž jsem až po nějaký době zjistila, že to není pravda, že bych je používat nemohla.“* (Anna). Někteří lidé se domnívají, že tampony dívku „poškodí“ nebo zapříčiní ztrátu panenství, což však není pravdivé tvrzení. Je zde patrné, jak předsudky ze strany okolí ovlivňují Annino vnímání menstruačních pomůcek, a jak určitou dobu zužovaly její výběr.

Veronika uvedla jako hlavní zdroj informací internet a školu, ze kterých čerpala i o praktikách spojených s menstruačními pomůckami. *„Na youtube byly videa, kde bylo, jak tu vložku použít. K tomu ještě ve škole nám říkali, jak často by se měla měnit.“* (Veronika). Dále uvedla, že s přibývajícím věkem se téma v rámci kamarádek otevřelo a probíhaly i konverzace o tom, kdo jaké menstruační pomůcky využívá. *„Holky vlastně říkaly, že tampony jsou mnohem pohodlnější a chtěla jsem to vyzkoušet. Nejdřív jsem se teda hodně bála, před použitím jsem si to vlastně vygooglila, četla jsem si, jak to použít. Poprvé jsem ho zavedla špatně a bylo to nepohodlný, ale po druhý už se mi to vlastně povedlo a bylo to mnohem víc komfortní, takže jsem měla radost“* (Veronika).

Vliv Eliščiny matky jako informátora a hlavního zdroje informací je patrný i v tématu použití menstruačních potřeb. Eliška popisuje: *„Já jsem si prostě i hrála a rozbalovala vložky, i mě zajímalo, proč si ji tam máma dává...Když jsem měla první menstruaci, dostala jsem vložku od mámy a prostě jsem to zvládla v pohodě. I když jsem chtěla vyzkoušet tampony, tak máma neměla problém a vysvětlila mi všechno.“* (Eliška). Dále však uvedla, že používání menstruačních pomůcek jí nepřijde složité a celkově se ohledně prvního použití nestresovala.

Zatímco u Veroniky byl internet významným informačním zdrojem již před počátkem menarche, u Anny a Elišky hrál roli až delší dobu po první menstruaci, a to ohledně informovanosti o alternativních menstruačních pomůckách, mezi které patří například menstruační kalíšek, kalhotky či houby. Díky internetovým zdrojům mohly získat ucelené znalosti o těchto

možnostech, zahrnující přístup ke spoustě recenzí a názorů žen, které již alternativy vyzkoušely. Tento přístup jim umožnil zvážit, zda tyto alternativy vyzkoušejí i ony samy.

#### 4. 2. Zkušenost menarche

Touto analýzou se snažím přispět k hlubšímu porozumění toho, jak menarche dívky interpretují v rámci svého kulturního a sociálního kontextu. Všechny tři informátorky ve svých výpovědích vyjádřily především negativní pocity spojené s první menstruací, objevovaly se zde pojmy jako zmatenost, strach, nejistota a šok. „*Prostě mě to překvapilo a říkala jsem si, proč já? Proč bych to teďko měla mít?*“ (Veronika). Pocit zaskočení novou situací spojoval všechny dívky. Je zajímavé, že Anna a Eliška se zmínily o uvědomění si po první menstruaci, že budou touto zkušeností procházet každý měsíc po dlouhou dobu. „*Došlo mi, že si budu každý měsíc celý týden měnit ty pomůcky, že mě asi bude bolet břicho, a že to je prostě moje nová realita, která asi bude omezující*“ (Anna).

Jediná Eliška i přes prvotní negativní reakci uvádí i pozitivní postoje. „*Zároveň jsem byla nadšená, je to prostě něco, že už jsi ženská. Víím, že ve třídě to měly jen ty nejvíc vyvinuté holky a pak i já, tak jsem měla radost, že jsem vyspěla.*“ (Eliška). Tímto prohlášením ukazuje na společenský a kulturní tlak, který spočívá v očekávání, že menarche s sebou přináší dospělost a náleží k určitému věku. Těmito slovy dále vyjadřuje střet komplexních emocí, které jsou s první menstruací spojené, a zároveň popisuje novou identitu a sebepojetí, kdy menarche pro ni představuje proměnu z dívky na ženu. Eliščinu pocity poukazují na to, jak důležitou roli menstruace v procesu socializace hraje, menarche neznamená pouze fyzickou proměnu, ale i sociální změnu v pozici a roli dívky v rodině a společnosti. To může mít vliv na už zmíněné sebepojetí dívky i na to, jak ji vnímá okolí. Eliščinu radostné pocity a spojení příchodu menstruace s proměnou v ženu souvisí s očekáváním od nejbližších a jejich reakcemi.

Anna popisuje pocity, které měla bezprostředně po první menstruaci. „*Bylo mi trapně, ne proto, že jsem měla menstruaci, ale protože jsem to musela někomu říct.*“ (Anna). Tento pocit byl pravděpodobně zapříčiněný

tím, že v Annině rodině se o menstruaci otevřeně nemluvilo. Konstatovala také, že jí přišlo „*divné*“ o tom svému otci říct a že „*on o tom nic nevěděl*“. Annina zkušenost odkazuje na to, že menstruace je stále téma tabuizované, a že nejen ženy, ale i muži by se měli o tomto tématu informovat.

Anna vzpomíná, když kontaktovala maminku, aby jí událost oznámila, její reakce byla: „*Už jsi konečně taky žena!*“. Podobnou reakci ze strany matek zaznamenaly i Veronika a Eliška. Veronika popisuje, jak byla s její matkou a její kamarádkou nakupovat, a po oznámení o menarche „*měly hroznou radost*“. Eliščina matka byla šokována, že se menstruace dostavila už ve dvanácti letech. „*Mamku to myslím hodně vzalo, že jí došlo, že už nejsem úplně dítě.*“ (Eliška).

Pocity štěstí z počátku menarche a pomyslným začátkem „ženství“ jsou pozorovatelné u všech tří matek a dalších žen, co zde hrály roli. Anna s Veronikou však takové pocity nesdílely. Toto pozorování nasvědčuje tomu, že první menstruace může být pro jedince zlomovým bodem v genderovém vývoji, a podílí se na posílení pocitu identity jako ženy i v očích ostatních.

#### **4. 3. Jak se menstruační cyklus odráží v každodenním životě žen**

##### **4. 3. 1. Menstruační pomůcky**

Od počátku menarche až do menopauzy ženy prochází menstruačním cyklem, který ovlivňuje jejich každodenní život. Mezi faktory, které mají vliv na prožitek menstruace a pohody (well-being) ženy, patří i používané menstruační pomůcky.

Anna uvedla, že zaznamenala výrazné rozšíření sortimentu menstruačních pomůcek v kamenných obchodech. „*Před rokem či dvěma lety v drogerii byly nabízeny jen různé druhy vložek a tamponů, teď už je běžné, že jsou nabízené i kalíšky a menstruační kalhotky, které předtím byly k dostání jen online.*“ (Anna). Tento trend svědčí o neustálém vývoji a inovacích na trhu s menstruačními pomůckami, které nabízejí ženám více možností a alternativ. Veronika sdělila, že se spokojeně uchyluje ke klasickým menstruačním pomůckám, jako jsou vložky a tampony, a alternativy zatím nevyzkoušela.

Ve volbě a výběru pomůcek se objevuje i environmentální hledisko. Například Eliška zdůrazňuje, že menstruační kalíšek je pro ni skvělou alternativou z důvodu, že v delším horizontu je levnější a mnohem šetrnější k životnímu prostředí, což odkazuje na rostoucí povědomí o ekologických dopadech používání jednorázových menstruačních pomůcek. U této tematiky byla Eliška velmi otevřená, rozhovor se posunul směrem k dalším problémům, které se menstruačních pomůcek týkají. Jeden z problémů, který si informátorka uvědomuje, je cena menstruačních produktů, která může být zátěží, zejména pokud je žena či její rodina sociálně slabší. *„Menstruační chudoba je termín, který pojmenovává skutečnost, že některé ženy nemají prostředky na to, aby si koupily hygienické potřeby nutné pro důstojné zvládnutí menstruačního krvácení.“* [Kalíšek.cz 2023]. Eliška tedy upozorňuje na skutečný problém, s kterým se potýká mnoho žen, a který je diskutován v řadě zemí. Například Skotsko navrhlo řešení a s menstruační chudobou bojuje tak, že pro určité skupiny zavedla bezplatné menstruační výrobky [Šmídová 2022]. Dále Eliška upozorňuje na chemické složení menstruačních produktů a zdůrazňuje potřebu většího povědomí o jejich obsahu. Rozhovor ukazuje, že menstruace má vliv nejen na biologické, ale i na společenské a kulturní aspekty života žen a má také ekologický dopad.

I samotná výměna menstruačních pomůcek má vliv na každodenní rutinu žen a jejich pohodlí. Eliška momentálně využívá především kalíšek a menstruační kalhotky a říká: *„První dny mam hodně silný tok a když jsem používala hlavně tampony, omezovalo mě to. Měla jsem strach, jestli se stane nějaká „nehoda“ (protečení – pozn. autora) a každou přestávku jsem si chodila na záchod měnit ty pomůcky, což taky nechceš, každou přestávku trávit na záchodě a nebýt s těma kamarádkama.“* (Eliška). Výrok Elišky vypovídá o tom, jak ji strach z protečení omezoval v socializaci s kamarádkami a trávení kvalitního času s nimi. Zároveň vzpomíná na školní výlety a strach, který pociťovala před odjezdem. *„Když jsem měla menstruaci a jeli jsme na výlet, bála jsem se, jestli tam bude záchod, abych si měla kam zajít.“* (Eliška). Eliška vyjádřila, že mívala pocit nepohodlí během menstruace v přítomnosti ostatních, z důvodu obav z nečekaného



úniku, což se díky využívání alternativních pomůcek, které bez výměny vydrží déle, zlepšilo.

Veronika popisuje, jaké je to měnit si menstruační potřeby v rámci sportu. *„Strach z výměny mám na zápasech, kdy vlastně nevím, jak tam budou přestávky, kdy můžu odejít a tak. V takovém případě si k tomu tamponu vezmu i vložku, mam takovou „dvojitou ochranu“ a vydrží mi to.“* (Veronika). Anna jako důležitý faktor, který si spojuje s komfortní výměnou menstruačních potřeb, uvedla prostor. *„Ve škole a v restauraci je to v pohodě. Tam máš dost prostoru kolem sebe na to vyměnění, je tam čisto i koš na vyhození. Ale třeba různé festivaly, tam jsou často takové ty toi toiky, absolutně nehygienický, není tam místo, ani koš, občas ani toaleták, to je pak hrozně nepříjemný.“* (Anna). Stejný názor měla i Eliška, která dobré hygienické podmínky na toaletách označuje za důležité z důvodu komfortní a bezpečné výměny. Z výpovědí je patrné, že výběr vhodných menstruačních pomůcek může minimalizovat vliv menstruace na produktivitu a společenský život žen, a že prostory, ve kterých probíhá výměna menstruačních pomůcek, hrají velký vliv na komfort a hygienu.

#### **4. 3. 2. Zkušenosti s doktory**

Zkušenost s gynekology může ovlivnit pohled žen na menstruaci různými způsoby. Pokud má žena pozitivní zkušenosti s lékaři, kteří se věnují jejímu zdravotnímu stavu, může to vést k většímu porozumění a akceptaci. Na druhou stranu, negativní zkušenosti s lékaři mohou vést k pocitu stigmatizace, zahanbení, či ignorování problémů s menstruací.

Veronika uvádí, že nerada řeší intimní problémy s lékaři, na což mohla mít vliv její raná socializace do menstruační kultury a fakt, že její rodina tuto tematiku moc otevřeně neprobírala. Jako jeden z primárních informátorů uvedla Veronika internet, což se odráží i v této tematice. *„Když si myslím, že to je něco vážnějšího, tak si to třeba nejdřív vyhledám na internetu. Snažím se to vyřešit nejdřív sama.“* (Veronika). Využití internetu dříve, než konzultace s doktorem může být způsobeno tím, že internet poskytuje anonymitu a kontrolu nad řešeným problémem. Jako hlavní důvod využití dříve internetu než odborných rad, uvedla jednoduchost.

*„Nikam nemusíš jít nebo volat, prostě si to vyhledáš a většinou najdeš odpověď, zároveň je to časově méně náročný.“* (Veronika).

Stejný postoj k doktorům má Anna, jejíž rodina, podobně jako u Veroniky, téma menstruace neprobírala moc otevřeně. *„Když mám nějaký menší problém, tak se nejdřív snažím to vyřešit sama, hledám třeba i na internetu a až když to není dobrý, tak tam jdu.“* (Anna). Anna popsala velmi negativní zkušenosti s první gynekoložkou, kterou měla. *„Když mi něco bylo, že už to nešlo vydržet, tak mi udělala testy a poslala mě pryč, že mi nic není. A když jsem pak šla na pohotovost, tak mi řekli, proč jsem nepřišla dřív. No tak jsem přešla k jiný doktorce.“* (Anna). Tyto zkušenosti mohou podkopat důvěru v lékařské odborníky a zapříčinit vyhýbání se návštěvám doktorů. Jako další z důvodů, proč problémy řeší raději sama, uvádí, že jí doktoři vždy *„podsouvali“* antikoncepci, i když se vyjádřila o tom, že ji nechce. Informátorka tedy vypovídá o nedostatečném porozumění ze strany lékařů, se kterým se setkala. U nové doktorky si Anna váží toho, že antikoncepci nebere jako odpověď na všechny problémy a snaží se Anně nabízet alternativní řešení léčby.

Eliška uvedla, že si vybírala lékaře na základě jeho pohlaví, což může být způsobeno obavami z nedostatečného porozumění ze strany lékařů mužského pohlaví. Tyto obavy jsou ovlivněny sociálními stereotypy a předsudky hlavně ze strany mužů, které zažívaly dívky již v během puberty, kdy se mužské pohlaví negativně vyjadřovalo o menstruaci a bagatelizovalo menstruační bolesti. Například Veronika vzpomíná: *„když jsme o menstruaci měly takovou besedu ve škole, tak jsme dostaly vložky, a kluci se nám strašně smáli. Přejde mi, že snad žádný kluk si neodpustí narážku typu „no ty to zas máš“ a „ty jsi nepříjemná“ a takový věci...“* (Veronika). Podobné zkušenosti měla i Anna s Eliškou, *„(můj bývalý přítel – pozn. autora) se o tom prostě bavit nechtěl, kolikrát mě ani nechtěl vidět, že jako budu určitě nepříjemná a protivná“* (Eliška). Při popisu první návštěvy gynekologa Eliška uvedla: *„Poprvé jsem tam byla asi v osmnácti, kdy jsem byla smířená se svojí nahotou, ale umím si představit, že kdyby mě tam někdo dotáhl v šestnácti, tak k tomu mam jiný vztah.“* (Eliška). Tento úryvek lze chápat jako projev rekonstrukce identity z dívky na ženu a přijetí této

role, která obsahuje pravidelné prohlídky u gynekologů. Z výroku Elišky lze dále vyčíst, že návštěva gynekologa může pro některé ženy představovat situaci, která je spojena s pocitem nahoty, a mohla by mít větší negativní dopad v mladším věku, kdy se žena teprve učí přijímat právě roli dospělé ženy.

#### **4. 3. 3. Menstruace jako determinanta ženského chování a psychiky**

Dále mě zajímalo zkoumání vztahu mezi menstruačním cyklem a jak jeho průběh ovlivňuje chování žen a jejich psychiku. Anna popsala, že se v zásadě podle sebe jinak nechová, ale cítí se během menstruace rozdílně z hlediska emocí. Annin pohled na samu sebe z fyzické strany se negativně mění, trpí nevolností před i během menstruace, což také ovlivňuje její náladu. *„Samozřejmě, když je mi hodně špatně, jsem trochu nepříjemná, ale to je podle mě každé s jakoukoliv nemocí.“* (Anna). Informátorka zde přirovnává menstruaci k nemoci, jako k nepříjemnému a omezujícímu faktoru. Tento výrok souvisí s medikalizací, což je proces, při kterém jsou normální funkce lidského těla považovány za nemoc, a jsou i tak léčeny. Dále výrok znamená to, že menstruaci vnímá jako něco, co může mít fyzické dopady na její zdraví. Může to být zároveň výraz jejího pocitu, že menstruace je nepohodlná a bolestivá, a cítí se tak, jako by měla nějakou nemoc. Anna sebe samotnou popisuje jako společenskou osobu, co je ráda ve společnosti lidí a neuvádí, že by ji její cyklus ovlivňoval ve vztahu ke společenským akcím. *„Už jsem se s tím naučila žít, používám takové pomůcky, který mi jsou komfortní. Nedělá mi problém si vzít v hospodě taštičku, ve které pomůcky nosím a jít na záchod.“* (Anna). Anna zdůraznila význam hygienických podmínek na toaletách v prostředí, kam na společenské akce chodí. *„Samozřejmě se cítím líp když někam jdu a vím, že tam bude čistý záchod a prostor, kde si můžu pomůcky vyměnit.“* (Anna).

Anna popisuje, že používá léky proti bolesti, a snaží se užívat bylinkové čaje a jiné přípravky pro zdraví žen, což je projevem zájmu o vlastní zdraví a péči o tělo. Tento aspekt lze také interpretovat jako určitou

formu medikalizace a snahu o prevenci případných komplikací, snížení bolesti, nevolnosti spojené s menstruací a celkově zlepšení kvality zdraví.

Veronika nepocituje, že by menstruace zásadně ovlivnila její chování, ale uvědomuje si, že během některých období může být náladová nebo podrážděná. Nicméně poznamenává, že její sportovní výkon často trpí kvůli menstruačním bolestem. Informátorka také popisuje, jak se s menstruačními bolestmi vyrovnává, přičemž popisuje dva druhy bolesti. Jeden, který se dá zvládnout a na tréninku „*to vyběhá*“ a pak druhý, kdy užívá prášky proti bolesti a občas si dá teplé zábaly na břicho. Tento popis může odrážet společenskou normu, která podporuje fyzickou aktivitu jako způsob zvládnání menstruačních bolestí. Tento postoj může být podpořen i zdravotnickými doporučeními, které zdůrazňují výhody pravidelné fyzické aktivity. V návaznosti na sport během menstruace uvedu část rozhovoru s Eliškou, která vyprávěla o situaci, kdy učitelka tělesné výchovy na gymnáziu bagatelizovala menstruační bolesti a považovala je za „*výmluvu*“.

*„Když někdo necvičil, protože měl hrozný bolesti, tak vždy řekla, že pohyb nejvíc pomáhá. Přitom každému pomáhá něco jinýho, nemůžeš někoho nutit cvičit, když nemůže skoro ani chodit.“* (Eliška). Úryvek naznačuje, že někteří jedinci stále podceňují význam menstruační bolesti. Tento postoj může být škodlivý pro dívky, které trpí silnými bolestmi, a může vést k pocitu nepochopení a marginalizace. Dívky mohou prožívané bolesti skrývat, což dále zvyšuje stigma kolem menstruace.

Úzkou souvislost mezi psychickou a fyzickou stránkou popisuje Eliška. Z důvodu nadměrného stresu v jejím určitém životním období totiž došlo k narušení pravidelného cyklu a o menstruaci na několik měsíců přišla.

*„Já jsem věděla příčiny a věděla jsem, že se to časem srovná. Upřímně, mám v rodině doktory, kteří mě v tom ujistili a v ten moment mi nevadilo, že nemenstruju.“* (Eliška). Úryvek je důkazem toho, že informovanost v oblasti zdraví a medicíny může mít pozitivní vliv i na psychiku jednotlivce. Díky ujištění nabyla Eliška pocitu jistoty, což pravděpodobně přispělo k tomu, že se necítila úzkostlivě kvůli narušenému cyklu. Po „*návratu*“ cyklu Eliška zažívá v období menstruací únavu, potřebu odpočinku a bolesti, které také řeší pomocí prášků. Popisuje, že v průběhu

celého cyklu zaznamenává velké změny ve svém chování. Například v období ovulace má tendenci chodit mezi lidi, vyhledává společenské akce a „v té době si přijde nejhezčí“, v premenstruačním období je naopak unavená a emoční. Během menstruace se vyhýbá kontaktu s lidmi, často se cítí podrážděná z důvodu bolesti a celkové psychické nepohody. Eliščina zkušenost poukazuje na to, že menstruace může mít výrazný vliv na psychický stav a ovlivňovat plány a aktivity žen.

#### **4. 4. Prolomení tabu: Jak se o tom mluví ve společnosti?**

Ačkoliv je menstruace přirozeným a důležitým jevem, téma je stále poměrně tabuizované a stigmatizované. V některých společnostech je dokonce nevhodné mluvit o menstruaci, a ženy jsou kvůli ní terčem posměchu. Všechny tři informátorky z mladší kategorie sdílely, že často nenašly pochopení ze strany mužů. Anna vyjádřila názor, že se domnívá, že *„kluci by měli vědět, jak to funguje a tak. Přijde mi, že hodně holkám je pak trapně, že to vůbec mají a schovávají to, i třeba před svými kluky.“* (Anna). Spojení skrytá menstruace použila i Eliška. *„Dělaly jsme to na tajno, hlavně aby to kluci neviděli. Strčila sis vložku nenápadně do rukávu a utíkala s tím na záchod.“* (Eliška). Všechny tři informátorky z mladší generace poukazovaly na nutnost edukovat muže v této oblasti už od nízkého věku. Avšak Anna a Eliška vyjádřily nespokojenost i s edukací dívek ze strany školy, a informace zde získané nepovažovaly za přínosné.

V posledních letech se téma menstruace stále častěji objevuje na internetu a celkově ve všech médiích. Všechny ženy toto berou jako pozitivní pokrok. Určité výhrady k tomu však měla Veronika: *„přijde mi, že je to pořád docela omílaný dokola, jakože je to dobře, ale zas všeho s mírou“* (Veronika). Zdá se, že by chtěla vidět více rozmanitosti v tématu a vyváženější přístup k jeho prezentaci. Je důležité si uvědomit, že způsob, jakým se o menstruaci mluví, a jak je prezentován, může mít vliv na to, jaké postoje k němu lidé zaujmají. Podle Elišky je detabuizace a destigmatizace menstruace jediná správná cesta, domnívá se však, že reklamní prostor není dostatečně účinný a chtěla by, aby se o menstruaci více mluvilo v obecné rovině s cílem odstranit předsudky. Navzdory tomu Eliška chápe

reklamy jako pozitivní krok, ale je kritická k těm, které jsou nerealistické. Uvádí: „*to, jak v reklamách jdou holky cvičit celé v bílém a nemají strach z prosáknutí během menstruace, takhle to prostě není*“ (Eliška). Takové reklamy mohou vytvářet nerealistická očekávání a podporovat určité stereotypy. Pokud se ostatní ženy, především mladé dívky, v těchto situacích nepoznávají, a menstruaci prožívají jinak, než je vyobrazeno v reklamách, mohou se cítit zklamané a frustrované, což může zapříčinit nízké sebevědomí a podpořit negativní pohled na samotnou menstruaci. Tyto pocity Eliška zažívala. „*Pamatuju si, jak mi bylo asi čtrnáct, bylo mi při menstruaci špatně a párkrát se mi už stalo, že jsem prosákla. A pak prostě jsem viděla tyhle reklamy, záviděla jsem jim a byla zároveň našťvaná, proč taky nemůžu tenhle týden prožívat jako ty paní z reklamy.*“ (Eliška).

## 5 ANALYTICKÁ ČÁST – STARŠÍ GENERACE

### 5. 1. Počátek socializace do menstruační kultury

V této části práce se budu věnovat počátkům socializace druhé vybrané generace žen ve věku 45 až 50 let, tedy Lence, Ivaně a Markétě. Všechny tři rozhovory s informátorkami ukazují na to, že o tématice menstruace a sexuality bylo v rodinách hovořeno s minimálním zájmem a jakýmkoliv důrazem na projevy emocí. Markéta vzpomíná, že málokterá z jejích tehdejších kamarádek toto téma s rodiči řešila. Tabuizace a nedostatek otevřené komunikace o menstruaci vedou k nedostatku informovanosti, nepochopení významu a funkce menstruace, což má negativní dopad na vztah k této fázi reprodukčního cyklu a celkového vnímání těla. Markéta popisuje, že se za menstruaci v mládí styděla, podobně se vyjádřila i Lenka, která ji brala jako „otravnou a bolestivou věc“, kterou nechtěla.

Všechny tři informátorky jednoznačně spojovalo označení knihy o menstruaci a sexualitě, „*Děvčátko na slovíčko*“, jako jeden z hlavních zdrojů informací. Markéta popisuje, že si ji pravidelně mezi kamarádkami vypůjčovaly, Lenka zase vyjádřila nadšení z této knihy a z informací, které jí kniha nabízela, Ivana dokonce uvedla knihu za snad jediný zdroj informací, který byl v té době k dispozici. Ivanina výpověď poukazuje na to, že informace o sexuálních tématech byly v minulosti obtížně dostupné, což by mohlo být důsledkem konzervativního přístupu společnosti k této tématice.

Jediná Markéta uvedla, že před první menstruací získala informace skrze školu, větší roli však u ní, společně s Lenkou, hrály kamarádky. Lenka vzpomíná na svou kamarádku ze základní školy: „*Ona dostala menstruaci už v 5. třídě, seděly jsme spolu, a až ke konci 6. třídy mi řekla, že to teda má. Nikomu to neřekla, protože byla tenkrát jediná a styděla se.*“ (Lenka). Lenka s postupem času mohla probírat téma s kamarádkou, s níž porovnávala své individuální zkušenosti s menstruací. „*Když mě něco zajímalo, tak jsem šla radši za holkama, v té době jsem si myslela, že ví stejně všechno nejlépe*“ (Markéta). Je očividné, že pro Markétu a Lenku

hrály přátelské vztahy s ostatními dívkami důležitou roli a umožňovaly jim otevřenou komunikaci o tématu.

Nad otázkou, zda měly ženy některé informace od matek, všechny musely delší dobu přemýšlet. Markéta a Lenka poté uvedly, že si nevzpomínají, že by jim matky předaly nějaké informace. Jediná Ivana sdělila, že mezi ní a matkou proběhl krátký rozhovor o tom, co má Ivana očekávat o průběhu menstruace a o používání menstruačních pomůcek. *„Asi mi ještě vysvětlila, jak se používají vložky, ale to bylo asi vše. Když se začaly vyrábět tampony, tak to ona vůbec neznala, takže mi ani poradit nemohla. To jsem se naučila způsobem pokus/omyl, jinak to nešlo.“* (Ivana).

V případě Lenky a Ivany hrálo náboženství důležitou roli v procesu dospívání a rovněž v procesu socializace do menstruační kultury, neboť rodiny těchto informátorek byly věřící. Ivana popisuje, že témata menstruace a sexuální výchova nebyla přímo tabu, nicméně se o tématech doma nehovořilo otevřeně, a lehce se začaly probírat až v momentě, kdy Ivana byla starší a její matka očekávala, že by menstruace mohla brzy nastat. Lenka získávala informace z různých náboženských časopisů, které byly zaměřeny pro mladé lidi. Tyto informace byly předávány s ohledem na víru a pravidla, která se týkala zejména sexuality. Téma menstruace tam bylo probírané velice *„krabičkově, stroze“*, jak Lenka uvedla. *„Takhle to prostě je a jsi ženská, takže to jednou budeš mít, a tím to prostě haslo.“* (Lenka). Z těchto výpovědí lze odvodit, že náboženské vyznání může hrát důležitou roli při formování postojů a hodnot v souvislosti se sexuální výchovou a s pohledem na menstruaci. Jak uvádí Lenka: *„Já jsem tu menstruaci chápala prostě tak, jak mi bylo předáno, že se o tom nemluví a nemá to moc velkou váhu. Až věkem se můj pohled na celý cyklus úplně změnil, беру to jako něco krásného, jako dar.“* (Lenka).

Všechny tři informátorky vyjadřovaly pocit nedočkavosti, před počátkem menarche měly pozitivní očekávání. Markéta přiznává, že dívkám, které již menstruaci měly, záviděla. Vliv zde hraje vnější tlak a porovnávání se s vrstevnicemi, které menstruaci již měly. *„Já jsem moc nepřemýšlela nad tím, jaký to bude, spíš to ostatní holky už měly, tak jsem chtěla už taky.“* (Ivana). Důležitou informací je, že všechny informátorky se



obklopovaly kamarádkami, které tímto procesem již prošly, což ukazuje na význam sociálních vztahů a vzájemného ovlivňování v rámci peer group.

Markéta a Ivana nezaznamenaly v době svého dospívání reklamní prostor ani časopisy pro mladé, kde by se objevovaly zmínky o menstruaci a hygienických pomůckách. Na druhé straně, Lenka si pamatuje, že náboženské časopisy, které již byly zmíněny, se tématu dotýkaly. Tento rozdíl v zážitcích informátorek může poukazovat na různou míru exponovanosti informacím, a to i v rámci stejného společenského kontextu.

Informátorky poukazují na různé informační zdroje v období před menarche, a různé informační kanály, jako je například internet, které využívají dnes. Markéta projevila tendenci přijímat nové technologie, kde se aktivně informovala o alternativních menstruačních pomůckách (menstruační kalhotky a kalíšek) poté, co byly uvedeny na trh. To samé platí u Ivany, ani jedna z těchto dvou informátorek však nevyužívá alternativ. Lenka je příkladem uživatele, který se pomocí sociálních médií o alternativách informoval a nyní je využívá pravidelně.

## 5. 2. Zkušenost menarche

Všechny tři informátorky si nástup menstruace spojovaly s pocitem dospělosti a změnou ženské identity. Tento pocit byl ze strany matek podpořen pouze v případě Markéty a Ivany, po oznámení o menarche jim bylo řečeno: „*tak už jsi konečně taky žena*“. Lenka pociťovala radost, když dostala první menstruaci. Její matka tyto pocity však nesdílela, v reakci na to dala dceři vložku a poslala ji spát. Role matek v procesu osvojování si nového ženského statusu je významným aspektem. Zatímco matky Markéty a Ivany podporovaly své dcery ohledně změny identity, Lenčina matka reagovala chladně, z čehož měla Lenka pocit, že nové sebepojetí není důležité a není třeba věnovat mu zvláštní pozornost. Tento fakt mohl vést k pocitu nedostatku podpory a akceptace, který Lenka prožívala. „*Byla jsem zvyklá, že (maminka – pozn. autora) moc neprojevovala emoce, spíše ty negativní. Takže když něco, tak jsem radši šla třeba za kamarádkama.*“ (Lenka).

Zkušenost z rodinného prostředí negativně ovlivnila i Ivanu, kvůli její sestře. „*Ona už menstruaci měla, takže jsem vlastně viděla, že jí je občas špatně.*“ (Ivana). Toto způsobilo, že Ivana začala mít obavy ohledně jejího průběhu menstruace, který zažije, a strach z budoucího prožívání bolesti během tohoto období.

Vzhledem k rodinnému prostředí a otevřenosti o tématu, ženy nevyjádřily obavy ohledně oznámení nástupu menstruace svým matkám. Markéta však přiznala, že při pomyslení na to, že se její otec dozví o nástupu menarche, cítila stud. To může být zapříčiněno genderovými stereotypy a tabuizací tématu, hlavně ze strany mužů, které v té době ženy pociťovaly. Ivana uváděla, že „*v té době se o tom s klukama nemluvalo, ani s tatínkem jsem o tom nemluvila*“ (Ivana).

### **5. 3. Jak se menstruační cyklus odráží v každodenním životě žen**

#### **5. 3. 1. Menstruační pomůcky**

Všechny tři informátorky si pamatují, jaké typy menstruačních pomůcek využívaly v době svého dospívání, a jaké problémy s nimi zažívaly. Zatímco mladší generace žen mi sdělila, že během výuky o menstruačním cyklu a ženské sexualitě ve škole měly přístup k vložkám, a každá jednu dostala, starší generace měla zkušenost zcela odlišnou. Jak konstatovala Markéta, „*u nás byl stěží toaletní papír na záchodech, o takovém nadstandardu jsme si mohly nechat zdát*“. Podobné vzpomínky měly i Lenka a Ivana, což může poukazovat na zlepšení dostupnosti menstruačních pomůcek v průběhu let, i na změnu způsobu výuky ve školách. Lenka i Markéta zaznamenaly nedostatek informací ohledně správného používání menstruačních pomůcek, které jim nikdo nevysvětlil, a musely se je naučit používat samy. Ivana vzpomíná na to, že její otec rozvážel drobné zboží, včetně dámských hygienických potřeb, které vždy dal na stranu a „*o něco lepší*“ pomůcky mohl přivést domů. Uvedla však, že některé dívky takový přístup neměly, a často si mohly vybírat opravdu jen z velmi nekomfortních pomůcek. Dle Lenky byly často jedinou dostupnou variantou „*absolutně nekomfortní*“ pomůcky a až po roce 1989 se objevilo více nových produktů. Nicméně, tyto novinky byly výrazně dražší a mnoho

žen, mezi které patřila i její matka, si stále muselo vystačit s nekomfortními a levnějšími variantami. Z příkladů lze vyvodit, že ekonomické faktory, ale i třeba zaměstnání, mohou hrát důležitou roli při výběru menstruačních pomůcek, které ovlivňují komfort žen, což se může odrážet i ve vyhledávání společenských akcí a zapojení se. *„Když ještě byly jen ty vložky, tak se samozřejmě člověku nikam nechtělo, bylo to nepříjemný, bála jsem se, že se něco stane (proteče – pozn. autora).“* (Ivana). Tyto pocity sdílely všechny ženy, které se často kvůli nekomfortním menstruačním pomůckám během dospívání vyhýbaly společenským akcím, především během prvních tří dnů, kdy měly menstruaci nejsilnější.

Na trhu se čím dál častěji objevují nové alternativní menstruační pomůcky, jako jsou již několikrát zmíněné kalhotky či kalíšek. Markéta i Ivana se o alternativách informovaly, avšak stále dávají přednost pomůckám klasickým, jako jsou vložky a tampony, které znají a které se jim osvědčily. *„Nemam důvod zkoušet něco nového, když ta klasika už mi dlouho vyhovuje. Navíc to není nic levného a kdyby mi to nevyhovovalo, tak to asi těžko vrátím.“* (Markéta).

Lenka je příkladem uživatele, který přijal alternativní pomůcku a využívá ji pravidelně, avšak stále si ponechává otevřenost a flexibilitu vůči klasickým pomůckám a chápe, že některé ženy nemusí být komfortní s těmito novinkami. *„Je to super, ale člověk musí trochu přemýšlet. Jako kdybych věděla, že jedu někam na dýl, tak si ten kalíšek nevezmu, abych ho nevyplachovala někde na veřejných záchodech.“* (Lenka). Její využívání klasických pomůcek naznačuje, že praktičnost a pohodlí mohou hrát důležitou roli v rozhodování o používání pomůcek. Celkově lze říci, že výběr a přijímání alternativních pomůcek ovlivňují jak osobní preference a ekonomický faktor, tak vnímání praktičnosti a pohodlí.

Z Lenčina výroku je patrné, že přisuzuje důležitou roli místu, kde výměna pomůcek probíhá. Prostředí může mít silný vliv na výběr hygienických pomůcek, protože v případě, kdy je prostředí považováno za nehygienické či nepříjemné, může být výměna alternativních pomůcek pro ženy nepohodlná. O místě, kde k výměně dochází, hovořila i Markéta. *„Pro mě je hygiena na prvním místě, takže občas ta výměna je pro mě složitá.“*

*Nejlépe si to naplánuju tak, abych si ty pomůcky vzala doma a vyměnila je taky až doma.*“ (Markéta).

### **5. 3. 2. Zkušenosti s doktory**

Zkušenost starší generace s doktory se velmi liší oproti generaci mladší. Mladší generace může být ovlivněna narůstající individualizací a snahou kontrolovat vlastní zdraví bez zásahu zvenčí. Tento trend může být umocněn dostupností informací na internetu, který umožňuje lidem, aby si vyhledávali a interpretovali zdravotní informace sami. V porovnání s tím je starší generace je přesný opak. Z výpovědí vyplývá, že starší generace má větší důvěru v tradiční autoritu, což se projevuje v rychlejším vyhledání lékařské pomoci. Informátorky potvrdily, že se setkaly s řadou problémů během návštěv u gynekologa, lékař jim však vždy pomohl a poskytl nezbytnou podporu. Díky pozitivním zkušenostem nevidí důvod, proč by se měly vyhýbat návštěvám a vyhledávání rad. Ženy začaly navštěvovat gynekologa v době, kdy nebyly tak snadno dostupné informace, což mohlo upevnit jejich důvěru a názor, že lékařské autority jsou nejlepší zdroj informací a rad pro jejich zdraví.

### **5. 3. 3. Menstruace jako determinanta ženského chování a psychiky**

Všechny tři informátorky reflektovaly určité dopady menstruace na jejich pocity, prožívání bolesti či chování. Co se týče prožívání bolestí, Markéta a Lenka označily porod jako důležitou událost, která následně změnila nejen jejich vnímání bolesti, ale i menstruační symptomy. Zatímco Markéta cítí, že se její symptomy po porodu zlepšily, Lenka naopak uvádí, že po porodu se sice zmírnily bolesti břicha, ale objevily se bolesti hlavy. Za nejčastější symptomy byly ženami označovány bolest v podbříšku, bolest hlavy a únava. Tyto symptomy se dle výpovědí žen liší v různých fázích života, společně s jejich prožíváním.

Markéta dokonce plánuje své společenské aktivity v závislosti na menstruačním cyklu. Říká: *„Plánuju, kde budu a jak dlouho tam budu,*

*hlavně z důvodu nějaký výměny menstruačních pomůcek. V téhle době je dobrý, že se to (menstruace – pozn. autora) dá posunout, protože řeknu panu doktorovi, ať mi dá prášky, které mi menstruaci o týden posunou a je to.*“ (Markéta). Markéta prostřednictvím prášků kontroluje svůj menstruační cyklus, podle kterého plánuje a organizuje svůj společenský život. Markéta se tím snaží minimalizovat případné následky, které by menstruace mohla mít na její výkon, či účast na společenské akci. Tento výrok odkazuje na proces medikalizace tím, jak se žena snaží ovládnout přirozený proces v těle pomocí lékařských prostředků.

S trendem medikalizace a kontrolou přirozeného procesu pomocí lékařských prostředků se pojí i výpovědi Ivany, která využívá nitroděložní tělísko jako prostředek ochrany a ovlivnění svého menstruačního cyklu, jelikož je díky použití tělíška menstruace potlačena. Zároveň vzpomíná, že během menstruace pociťovala především únavu a nepohodu. *„Já jsem pracovala v obchodě, a bylo to občas nepříjemný, stát za kasou x hodin a snažit se být na lidi příjemná, když se necítíš dobře, ale člověk nemá jinou možnost.*“ (Ivana). To ukazuje, že tělesné projevy menstruace mají vliv na produktivitu a výkonnost žen v zaměstnání. Některá pracoviště neberou v úvahu tyto vlivy, což vede k genderovým rozdílům a přetrvávajícímu stigmatu menstruace. K řešení této problematiky mohou pomoci různé způsoby, jako pravidelnější pauzy či menstruační volno. To ženám umožní vzít si volno během menstruace, pokud potřebují. Je praktikováno v několika zemích, například ve Španělsku.

Ženy se snaží najít způsoby, jak zmírnit menstruační bolesti, mezi uvedené praktiky patří například prášky, obklady či sprcha. Markéta uvedla, že své bolesti řešila antikoncepcí, která v té době byla však jedna z prvních a obsahovala vysoké dávky hormonů, což Markétě ještě přitížilo. Tento fakt poukazuje na využívání hormonální antikoncepce nejen z hlediska ochrany před početím, ale také k řešení menstruačních bolestí, což opět odkazuje na proces medikalizace. Je však patrné, že v minulosti nebyla dostatečná regulace v oblasti antikoncepce, a byly schvalovány i používány některé formy, u nichž nemusely být provedeny dostatečné studie ohledně jejich účinnosti a vedlejších symptomů.

Naopak Lenka volbu léků jako určitého řešení vedoucího ke zmírnění bolesti odmítá. Pracuje v lékárně a má averzi na užívání prášků, tudíž pokud nemusí, nevyužívá je. *„Myslím, že čím častěji bych prášky využívala, tím nižší bude jejich účinnost.“* (Lenka). Lenka dále zdůrazňuje, že v minulosti nebyly etapy menstruačního cyklu tolik známy, a nemusely být brány jako důležité. Dnes se však společnost snaží vzdělávat dívky o všech aspektech tohoto cyklu, což ukazuje na snahu překonat stigma spojené s menstruací a zlepšit zdravotní a sociální podmínky pro ženy. Z Ivaniny zkušenosti ale plyne, že pracovní prostředí může být s tímto výrokem v rozporu.

Lenka zastává názor, že naučit se o cyklu a žít v souladu s ním je velkou výhodou pro mladé dívky, a svým dcerám tento způsob doporučuje. Tento postoj ukazuje změnu od medikalizovaného přístupu, jako v případě Markéty a Ivany, k soustředění se na prevenci a péči o ženské zdraví. Zároveň uvedla, že na svůj cyklus už zřetel nebere. *„Jsem ve fázi, kdy mám cyklus nepravidelný a nejspíš brzy menstruovat přestanu, tudíž vůbec neplánuji nějaké akce podle toho, jak bych menstruaci měla mít.“* (Lenka).

#### **5. 4. Prolomení tabu: Jak se o tom mluví ve společnosti?**

Téma je ženami vnímáno jako něco, co diskutují jen v rámci blízkých, nikoliv na veřejnosti. Ukázalo se, že informátorky mají relativně volnou komunikační praxi s lidmi, které znají důvěrně, včetně svých partnerů. Avšak například u Markéty je patrné, že si podrobnosti o svém cyklu nechává pro sebe, u Ivany zase trvá delší dobu, než se cítí dostatečně pohodlně hovořit o tomto tématu. Menstruace tedy stále přetrvává jako intimní a soukromé téma.

Markéta vyjádřila podporu destigmatizaci menstruace a normalizaci diskuse o ní v médiích, avšak upozorňuje na to, že některým lidem se může tato prezentace jevit jako příliš intenzivní. Také uvádí, že je důležité zapojit do debaty muže, ona sama toto téma řešila se svým synem. Tento názor sdílejí i ostatní informátorky a je dle nich důležité vést otevřenou konverzaci s muži. Ivana říká: *„občas poslouchám věci jako „no ona to zase má“ a že jsem náladová, ale oni si neumí představit, co to je za starost a jak to*

omezuje“, což vypovídá o přetrvávajících stereotypních předsudcích, které jsou ve společnosti přítomny. Ivana zobrazení menstruace v médiích bere neutrálně, menstruaci chápe jako velmi intimní věc a není si jistá, jaký názor na to mohou mít muži. „*My jsme prostě na to nebyly zvyklý, za nás se o tom bavilo jen mezi holkama a před mužskými ne...*“. Také je kritická vůči přehnaným reklamám, nicméně souhlasí s tím, že rozbití stigmatu je důležité a uvádí, že otevřený dialog a větší množství zdrojů informací by ji nejspíše během dospívání pomohlo k větší otevřenosti o tématu. Lenka na destigmatizaci nahlíží velmi pozitivně a podporuje rozumnou osvětu.

Markéta, Ivana a Lenka se shodují na tom, že odpovědnost za výchovu a informovanost by neměla nést jen škola, místo toho navrhují začlenění tématu do rodinné výchovy. Určitě se zde promítá jejich osobní zkušenost a vztahy s rodinou a školním systémem, kdy ony samy pociťovaly, že tyto dva informační zdroje jim ne vždy poskytly dostatečnou přípravu. Lenka dále zdůrazňuje důležitost mluvit o menstruaci již od dětství, aby se dívky mohly na tuto fázi připravit a vnímat ji jako běžnou součást života. Tyto názory reflektují snahu o změnu postojů v rámci výchovy.

Vzhledem k tomu, že jsem se v rámci bakalářské práce zajímala i o socializaci dcer, podmínkou při výběru informátorek bylo mít dceru. Lenka uvedla, že vše týkající se sexuality bylo v její domácnosti vždy otevřené téma, a snažila se své dcery na tento životní aspekt připravit: „*já jsem o tom mluvila, ukazovala, vysvětlovala*“. Nicméně, jako matka dvou dcer zdůraznila, že je velmi důležité přizpůsobit se individuálním potřebám dítěte, neboť každá z dcer je odlišná a vyžaduje specifickou strategii výchovy. Markéta se s tématem sexuální výchovy potýkala později, a to v době, kdy se její dcera blížila k nástupu puberty. Markéta přiznala, že původně nevěděla, jakým způsobem přiblížit toto téma své dceři, což může vyplývat z osobní zkušenosti Markéty, které v dospívání rodiče téma otevřeně nevysvětlili. Ivana se snažila svou dceru připravit lépe, než jak ji připravila vlastní matka. Od malička dceři kupovala knihy, začínaje obrázkovými a postupně přecházela na knihy s texty. S postupujícím věkem bylo téma rozvíjeno otevřenou komunikací, aby bylo pro dceru snadnější ho pochopit.

Od určitého věku dceři do školy přibalovala menstruační pomůcky, „*aby měla jistotu, že kdyby cokoliv, tak se nemusí bát*“ (Ivana). Přístup žen k socializaci dcer může souviset s obecným trendem otevřenější komunikace o sexuální výchově v posledních desetiletích. Tyto přístupy zdůrazňují potřebu individualizace a otevřené komunikace s dětmi.



## 6 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jak průběh socializace do menstruační kultury dvou rozdílných generací ovlivnil postoje žen k menstruaci jako takové a k její stigmatizaci. Proces socializace jsem rozdělila do několika komponentů, které v procesu hrají roli: informační zdroje, vliv přátel a rodinného kontextu, menstruační pomůcky, zkušenosti s doktorem a prožívání menstruace.

Za nejdůležitější faktor v rámci socializace vnímám rodinný kontext, který proces ovlivnil buď přímo, pomocí typu konverzace, či nepřímo, pozorováním menstruuujících žen. V rámci předávání praktických informací ve většině případů role rodiny selhala a ženy musely využít jiných informačních zdrojů.

Ukázalo se, že pro všechny ženy je internet vlivným zdrojem informací, ale každá generace ho využívá odlišně. Veronika, jako zástupce nejmladší generace, ho využila především před počátkem menstruace. Dále ho mladší generace využívá k získání informací o tělesných jevech spojených s menstruací a o alternativních pomůckách. Starší generace ho využívá k získání informací o alternativních pomůckách, které jsou uváděny na trh.

V mladší generaci jediná Eliška uvedla, že v rodině probíhala velmi otevřená konverzace o tématech, jako je menstruace či sexualita. To vidím jako jeden z hlavních faktorů, který přispěl k Eliščině otevřenosti a pozitivnímu pohledu na menstruační cyklus a pomohl jí překonat stigma a tabu související s menstruací, které mohou být běžné v jiných rodinách a širší společnosti. V rodinách Anny a Veroniky se tematice a otevřenosti toliko prostoru nedostalo, a ženy ji vnímají spíše negativně, a to tak, že menstruaci přirovnaly například k pojmu nemoc či břemeno. Starší generace žen byla specifická tím, že v jejich rodinách se téma menstruace téměř neprobíralo, a pokud ano, bylo to s minimálním zájmem a důrazem na projevy emocí, což mohlo mít vliv na negativní prožívání menstruace v období adolescence.

Výsledky rozhovorů ukazují, že nástup menstruace je pro ženy obou generací klíčovým okamžikem v procesu vytváření vlastní identity.

Zkušenosti žen naznačují, že podpora rodiny může mít v této fázi velký význam, a negativní reakce mohou vést k nedostatku pocitu akceptace od rodiny.

Jako důležitý komponent menstruační kultury se ukázaly být menstruační pomůcky, které ovlivňují každodenní rutinu. Vhodné menstruační pomůcky mohou minimalizovat vliv menstruačních symptomů na produktivitu a zvyšují možnost participace na společenských aktivitách. Pokud ženy nemají z různých důvodů přístup k vhodným menstruačním pomůckám, mohou mít tendenci menstruaci vnímat negativně. Takovým důvodem může být ekonomické hledisko, což v současné době zvyšuje pozornost vůči cenám těchto produktů a jejich dostupnosti, obzvláště pro ekonomicky znevýhodněné skupiny populace. Co se týče používání menstruačních pomůcek, zdůrazňován byl význam dimenze prostředí. Ženy obou generací věnovaly pozornost tomu, jak prostředí ovlivňuje pohodlí a bezpečnost výměny menstruačních pomůcek. V této dimenzi se objevila i důležitost pracovního prostředí, a to nejen z důvodu pohodlnosti a možnosti výměny, ale i s ohledem na produktivitu a výkonnost žen ovlivněnou menstruačními symptomy. Jak dokládají výpovědi žen, některá pracoviště však tímto specifickou situaci žen neberou v úvahu.

Všech šest informátorek upozorňuje na potřebu do diskuze o menstruaci zahrnout muže k lepšímu pochopení z jejich strany, čímž by se mohly limitovat negativní reakce mužů na menstruaci. Ženy ze starší generace se shodují, že odpovědnost za výchovu a informovanost by neměla nést pouze škola, ale především rodiče, aby se předešlo negativním dopadům na děti. Promítá se zde jejich osobní zkušenost a vztahy s rodinou a školním systémem, kde ony samy pociťovaly, že tyto dva informační zdroje jim ne vždy poskytly dostatečnou přípravu.

Významný rozdíl se objevil v přístupu ke gynekologické péči. Anna a Veronika upřednostňují vyhledávání informací na internetu před návštěvou doktora. Eliška si vybírala svého lékaře dle pohlaví, což může být zapříčiněno nedostatečným porozuměním ze strany mužů, s kterou se však setkaly obě dvě generace. Starší ženy naopak mají větší důvěru v tradiční autoritu a odborné pracovníky vnímají jako věrný zdroj informací. V moderní

společnosti dle Giddense existuje důvěra v expertní systémy, které nám poskytují informace v oblastech, kterým sami nerozumíme [Giddens 2003]. V případě mladší generace je však viditelná spíše nedůvěra, která může být zapříčiněna individualizací a lehce dostupnými informacemi díky vlivu médií.

Povaha socializace se ukázala být zásadní pro přístup žen starší generace, jímž následně doprovázely během socializace do menstruační kultury své dcery. Všechny informátorky se snažily připravit své dcery lépe, než je na to připravili jejich rodiče. Hledaly různé praktiky a způsoby, jak téma pojmout a dcerám přiblížit, a snažily se vést otevřenější konverzaci, než kterou samy zažily ze strany rodičů. Z rozhovorů vyplývá, že neexistuje „nejlepší“ a jediný způsob socializace dcer, a k dívkám by se mělo přistupovat individuálně dle jejich osobních charakteristik.

V rámci kritické reflexe pro pochopení celé tematiky by bylo vhodné provedení více rozhovorů a zkoumání jednotlivých generací odděleně. Jeden z návrhů navazujícího výzkumu by mohl být zaměřen na roli internetu v životech mladších dívek a jeho vliv na postoje k menstruaci. Další návrhem je zkoumání postojů různých věkových kategorií ve vztahu ke gynekologické péči a důvěry k nim.

Tato práce odkazuje především na význam rodinného kontextu v souvislosti s menstruací a zdůrazňuje nutnost otevřené konverzace na toto téma a informování dívek. Z výpovědí žen plyne, že pro zlepšení stigmatizace menstruace je nezbytné poskytovat edukaci o menstruaci a jejich tělesných projevech nejen dívkám, ale také mužům, aby se předešlo stigmatizaci z jejich strany či v pracovním prostředí, a omezily se tím negativní zkušenosti dívek, které mohou vést k negativnímu vnímání svého menstruačního cyklu.

## 7 RESUMÉ

The aim of my bachelor's thesis is to examine how the process of socialization in the menstrual culture of two different generations has influenced women's attitudes toward menstruation and its stigmatization. I use the term menstrual culture in the context of referring to the set of beliefs, practices, and attitudes that exist in a particular society or community regarding menstruation. It covers everything from the way women experience their periods to what menstrual aids they use.

For a deeper understanding of the topic and to gain insight in women's emotions, I utilized a qualitative method, specifically a semi-structured interview. Six women were divided into two age groups: the first generation aged 18 to 25 and the second generation aged 45 to 50. The reason for this choice is the difference in the time periods and political regimes in which the women grew up, as well as the socialization they underwent in menstruation culture during that time. The second age category is also at the age where they could potentially be mothers to the first age category. Despite a similar time period during which women in different generations underwent socialization in the menstrual culture, their stories and experiences are characterized by their individuality.

I have divided the process of socialization into several components, which have been shown to play an important role in the process, including sources of information, the influence of family context and friendships, menstrual products, experiences with doctors and the experience of menstruation. I found that family context and observation of menstruating women influenced the socialization process and that open communication affects women's approach to menstruation. The first menstruation is a critical moment for girls in the process of identity formation and if it is not supported by the mother, it can have negative consequences on the sense of trust towards family. Education about menstruation is also important and should be provided not only to girls but also to boys, to prevent stigma from both sides.

## 8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Bandura, A. 1977. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Bártlová, S. 2005. *Sociologie medicíny a zdravotnictví*. Praha: Grada. 6. vydání.

Beauvoir, S. de. 1966. *Druhé pohlaví*. Praha: Orbis.

Conrad, P. 1992. „Medicalization and Social Control.“ *Annual Review of Sociology* 18: 209–232,  
<https://doi.org/10.1146/annurev.so.18.080192.001233>.

Conrad, P., J. Bandini, A. Vasquez. 2016. „Illness and the Internet: From Private to Public Experience.“ *Health* 20 (1): 22-32,  
<https://doi.org/10.1177/1363459315611941>.

Cooley, C. H. 1902. *Human Nature and the Social Order*. New York: Charles Scribner's Sons.

Disman, M. 2000. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum. 3. vydání.

Deutsch, H. 1944. *The Psychology of Women; A Psychoanalytic Interpretation. Vol. I*. New York: Grune & Stratton.

Douglas, M. 2014. *Čistota a nebezpečí: analýza konceptu znečištění a tabu*. Praha: Malvern.

Ferin, M., R. Jewelewicz, M. Warren. 1997. *Menstruační cyklus*. Praha: Grada.

Gaybor, J. 2020. „Everyday (online) body politics of menstruation.“ *Feminist Media Studies* 22 (4): 898-913,  
<https://doi.org/10.1080/14680777.2020.1847157>.

Giddens, A. 2003. *Důsledky modernity*. Praha: Sociologické nakladatelství. 2. vydání.

Goffman, E. 2003. *Stigma: Poznámky k problému zvládnutí narušené identity*. Praha: Sociologické nakladatelství.

Greif, E. B., K. J. Ulman. 1982. „The Psychological Impact of Menarche on Early Adolescent Females: A Review of the Literature.“ *Child Development* 53 (6): 1413–1430, <https://doi.org/10.2307/1130069>.

Helus, Z. 2018. *Úvod do psychologie*. Praha: Grada. 2. vydání.

Hennegan, J., A. O. Tsui, M. Sommer. 2019. „Missed Opportunities: Menstruation Matters for Family Planning.“ *International Perspectives on Sexual and Reproductive Health* 45: 55-59, <https://doi.org/10.1363/45e7919>.

Jedlička, R. et al. 2015. *Poruchy socializace u dětí a dospívajících: prevence životních selhání a krizová intervence*. Praha: Grada.

Johnston-Robledo, I., J. C. Chrisler. 2020. „The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma.“ Pp. 181-199 in Bobel et al. (eds.). *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. [10.1007/978-981-15-0614-7\\_17](https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_17)

Laura, R. S. 2017. „The Medicalisation of Menstruation: Its Scope and Limits.“ *Women's Health Open Journal* 3 (3): 25-26, <http://dx.doi.org/10.17140/WHOJ-3-e015>.

McHugh, M. C. 2020. „Menstrual Shame: Exploring the Role of ‘Menstrual Moaning’.“ Pp. 409-422 in Bobel et al. (eds.). *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. [https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7\\_32](https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_32).

Minkin, M. J., C. V. Wright. 2003. *The Yale Guide to Women's Reproductive Health: From Menarche to Menopause*. New Haven: Yale University Press.

Nakonečný, M. 2009. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia. 2. vydání.

Stubbs, M. L. 2008. „Cultural Perceptions and Practices around Menarche and Adolescent Menstruation in the United States.“ *Annals of the New York Academy of Sciences* 1135 (1): 58–66, <https://doi.org/10.1196/annals.1429.008>.

Ussher, J. M., J. Perz. 2020. „Resisting the Mantle of the Monstrous Feminine: Women's Construction and Experience of Premenstrual Embodiment.“ Pp. 215-231 in Bobel, C. et al. (eds.). *The Palgrave*

*Handbook of Critical Menstruation Studies*. Singapore: Palgrave Macmillan. [https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7\\_19](https://doi.org/10.1007/978-981-15-0614-7_19).

Vágnerová, M., L. Lisá. 2022. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Whelan, E. M. 1975. „Attitudes toward Menstruation.“ *Studies in Family Planning* 6 (4): 106-108, <https://doi.org/10.2307/1964817>.

Young, I. M. 2005. *On Female Body Experience: „Throwing like a girl“ and other essays*. New York: Oxford University Press.

## 9 INTERNETOVÉ ZDROJE

Bir, B. 2022. *Menstrual Rituals: How Is First Period Celebrated in Different Parts Of India* [online]. Her Zindagi [cit. 18. 3. 2023]. Dostupné z: <https://www.herzindagi.com/society-culture/menstrual-rituals-in-india-article-199836>.

*Doporučení MŠMT k realizaci sexuální výchovy v základních školách* [online]. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2010 [cit. 11. 3. 2023]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/doporuceni-msmt-k-realizaci-sexualni-vychovy-v-zakladnich>.

Harvey-Jenner, C. 2017. *The first ever advert showing period blood has arrived* [online]. Cosmopolitan [cit. 19. 3. 2023]. Dostupné z: <https://www.cosmopolitan.com/uk/reports/a13034226/bodyform-advert-first-show-period-blood/>.

Holíková, J. 2011. *Desatero MŠMT k sexuální výchově* [online]. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [cit. 10. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/desatero-msmt-k-sexualni-vychove>.

Laurinec, J. 2023 *Dopady hormonální antikoncepce na ženské tělo* [online]. Hnutí pro život ČR [cit. 1. 3. 2023]. Dostupné z: <https://hnutiprozivot.cz/linka-pomoci/2594-dopady-hormonalni-antikoncepce-na-zenske-telo>.

*Making Period Stigma History* [online]. UNICEF, 2021 [cit. 27. 4. 2023]. Dostupné z: <https://www.unicef.org/mena/stories/making-period-stigma-history>.

Matějů, M., V. Soukup. 2020. *Kultura* [online]. Sociologická encyklopedie [cit. 18. 3. 2023]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Kultura>.

*Menstruační cyklus* [online]. Národní zdravotnický informační portál, 2023 [cit. 10. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/158-menstruacni-cyklus>.

*Menstruační chudoba* [online]. Kalíšek.cz, 2023 [cit. 6. 4. 2023]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/blog/menstruacni-chudoba>.

*Menstruační pomůcky: které jsou pro tvoje zdraví nejlepší?* [online]. Rosalgin, 2023 [cit. 1. 3. 2023]. Dostupné z: <https://www.rosalgin.cz/menstruacni-pomucky-ktere-jsou-pro-tvoje-zdravi-nejlepsi/>.

*Menstrual cycle* [online]. Better Health Channel, 2022 [cit. 12. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/menstrual-cycle>.

*Menstrual hygiene* [online]. UNICEF, 2023 [cit. 13. 3. 2023]. Dostupné z: <https://www.unicef.org/wash/menstrual-hygiene>.

*Premenstruační syndrom zvládnete díky lékům i přírodní léčbě* [online]. EUC, 2021 [cit. 18. 3. 2023]. Dostupné z: <https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/premenstruacni-syndrom-zvladnete-diky-lekum-i-prirodni-lecbe/>.

Rodriguez, L. 2020. *When Will Accurate Period Ads Stop Getting Banned?* [online]. Global Citizen [cit. 18. 3. 2023]. Dostupné z: <https://www.globalcitizen.org/en/content/facebook-banned-modibodi-period-ad/>.

Šmídová, V. 2022. *Když je i vložka luxus. Menstruační chudoba trápí miliony žen, Česko ji léta ignorovalo*. Heroine [cit. 6. 4. 2023]. Dostupné z: <https://www.heroine.cz/zena-a-svet/3915-kdyz-je-i-vlozka-luxus-menstruacni-chudoba-trapi-miliony-zen-cesko-ji-leta-ignorovalo>.

Vobecká, K. 2019. *Tři řešení pro udržitelnou menstruaci* [online]. Obnovitelně.cz [cit. 1. 3. 2023]. Dostupné z: <https://www.obnovitelne.cz/clanek/1017/tri-reseni-pro-udrzitelnou-menstruaci>.



*WHO statement on menstrual health and rights* [online]. World Health Organisation, 2022 [cit. 1. 3. 2023]. Dostupné z: <https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights>.

Wisgard, L. 2021. *A Comparison of the Female vs Male Hormonal Cycle: Spoiler Alert, Women Have it Worse* [online]. TABOO Period Products [cit. 20. 2. 2023]. Dostupné z: <https://tabooau.co/blogs/blog/a-comparison-of-the-female-vs-male-hormonal-cycle-spoiler-alert-women-have-it-worse>.

*Your menstrual cycle* [online]. Office on Women's Health, 2021 [cit 11. 2. 2023]. Dostupné z: <https://www.womenshealth.gov/menstrual-cycle/your-menstrual-cycle#3>.

## 10 SEZNAM PŘÍLOH

### Příloha č. 1: Tematická osnova rozhovoru

<b>TEMATICKÁ OSNOVA ROZHOVORU</b>
<p><b>1. Charakteristika informátorky</b></p> <p>Věk, vzdělání,</p> <p><b>Něco málo o dětství</b> – kde vyrůstala, o její rodině, např. zda vyrůstala s oběma rodiči, zda má nějaké sourozence – věk?</p>
<p><b>2. Zkušenost s menarche</b></p> <p>Jak ji prožívala? Co se jí vybaví? Co to pro ni znamenalo?</p> <p>V kolika letech proběhla první menstruace, jak probíhala, jaká byla reakce její i okolí</p>
<p><b>3. Informovanost od okolí před menarche a po menarche</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kdo byl pro vás důležitou osobou v období, než se objevila menstruace?</li><li>- Kdo vám přiblížil, jak to bude probíhat, co je potřeba?</li></ul> <p>Mluvil někdo s informátorkou někdo podrobně o menstruaci?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vysvětlil Vám někdo, co se děje s Vaším tělem?</li><li>- Vyhledávala jste informace sama? Pokud ano, kde?</li></ul> <p>Byl někdo, na koho se mohla žena obrátit s otázkami po proběhnutí menarche?</p> <p>Jakou roli hrají média, používá je žena k zjištění informací týkajících se menstruace? Nebo četly např. knihy zaměřené na tuto tematiku?</p>
<p><b>4. Stigmatizace a tabuizace menstruace;</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dělá Vám problém mluvit s ostatními ženami nebo muži o menstruaci?</li></ul> <p>Proč ano/ne</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dělá Vám problém vyhledat gynekologa?</li></ul> <p>Jaké má zkušenosti s doktory?</p> <p>Vnímá žena, že se v období menstruace se chovají jinak?</p> <p>Fyzicky/psychicky – Jak?</p> <p>Myslíte si, že průběh menstruace ovlivňuje vaše chování?</p> <p>Ovlivňuje to způsob vyhledávání společenských akcí?</p> <p>Menstruační pomůcky, jaké používá, ovlivňuje to ženu nějakým způsobem?</p>

Jaký má žena názor na to, že ve společnosti se začíná menstruace normalizovat a otevřeněji se o ní mluví?

U mladší generace, pokud mají sestru nebo sestřenici, jestli ji nějak informovaly o menstruaci, předaly ji své zkušenosti

U starší generace, zda zde existuje mezigenerační přenos a jestli své zkušenosti a získané informace předávají dcerám

**UKONČENÍ ROZHOVORU**

