

ZO ŠTUDENTSKEJ VEDECKEJ ČINNOSTI

Detabuizácia ženskej sexuality – menštručné tabu

Paulína Grolmusová

Abstrakt

Práca je pokus o syntézu a spätnú väzbu zistených poznatkov o témach sexuality a menštručného tabu a javoch s ním súvisiacich v kontexte feministickej perspektívy. Uvádzame tu počiatky tabuizovania sexuality a menštruácie a uvádzame formy detabuizácie a riešenia ako narábať so stigмой, ktorá sa týka týchto javov.

Kľúčové slová

Detabuizácia, menštručné tabu, sexualita, feminizmus, menštruácia.

1 Vzťah feminizmu a sexuality

„Kultúra netvorí ľudí. Ľudia tvoria kultúru. Ak je pravdou to, že v našej kultúre ženy nie sú úplnými ľudskými bytosťami, tak to prostredníctvom našej kultúry urobiť môžeme. Dokonca musíme.“¹

Feminizmus môžeme definovať ako súbor sociálno-politických hnutí a ideológií. Cieľom feminizmu je definovať a ustanoviť politickú, ekonomickú, osobnú a sociálnu rovnosť pohlaví. Feminizmus zastáva postoj, že v spoločnostiach, kde sa uprednostňuje mužské hľadisko, sa so ženami zaobchádza nespravodlivo. To sa deje prevažne v patriarchálne usporiadaných spoločnostiach. Cesta, ktorú feminizmus volí, je boj proti rodovým stereotypom nielen u žien, ale napríklad aj u mužov. Prejavuje sa to napríklad snahou dosiahnuť odstránenie toxickej maskulinity a zabezpečenie emocionálneho a psychického zdravia u chlapcov a mužov, a pod.

Feministické hnutia vedú kampane za práva žien, vrátane práva voliť, zastávať verejnú funkciu, zarábať rovnakú mzdu, vlastníť majetok, získať vzdelanie, uzatvárať zmluvy, mať rovnaké práva a postavenie v manželstve a i. Pracujú aj na zabezpečení prístupu k antikoncepcii, legálnym potratom a sociálnej integrácii.

¹ ADICHIE, CH. N.: *Všetci by sme mali byť feminist(k)ami*, 2017, s.54.

Jednou z ústredných tém, ktoré rieši feminizmus je sexualita v tom najširšom komplexe. Považuje ju za veľmi podstatnú v rozvoji identity či sebazačlenenia v spoločnosti. Simone de Beauvoir vo svojej knihe *Druhé pohlavie* poukázal na fakt, že: „*Sexualitu neslobodno brať ako niečo neredukované, dané. Živej bytosti je vrodené „hľadanie bytia“; sexualita je jedným z týchto aspektov.*”² Tak ako celý život hľadáme vlastný zmysel života, či odpovede na otázky o živote a smrti, tak jedným z aspektov, ktoré sú veľkou súčasťou nás, je práve sexuálna identita. Zdravo tvorená identita zabezpečuje náš plný vývin a pomáha nám sa začleniť do spoločnosti.

V rámci feministického hnutia sa intenzívne reflektuje problematika ženskej sexuality a jej významu v živote človeka. Feminizmus bol popudom k takzvanej sexuálnej revolúcii. Práve v 60-tych rokoch 20. storočia mnohé feministické mysliteľky a umelkyne otvárajú témy sexuality a tým prispievajú ku rekonceptualizácii sexuality. Ako spomína Lenka Krištofová vo svojej práci *Sexualita: Od biológie k politike, slasti a slobode* išlo o oblasti výtvarného umenia, kde dochádza k tematizácii sexuality a telesnosti. V literatúre (napr. Marguerite Duras, Colette a i.), a filozofii (napr. Simone de Beauvoir, Luce Irigaray, Hélène Cixous a i.). Diela týchto umelkýň a autoriek sú v tej dobe označované za nevhodné a „nízke”, ale aj napriek negatívnemu pohľadu na tvorbu týchto feministiek sa do popredia nielen v umení, ale aj vo filozofickej reflexii dostáva téma sexuality.³ Dodnes sa objavenie témy sexuality v 60-tych rokoch považuje a je označované, ako obdobie sexuálnej revolúcie.

Prostredníctvom tejto feministickej iniciatívy sa v súčasnosti stala sexualita aj politickou otázkou a začala sa spájať so slasťou alebo seba začlenením. Stala sa súčasťou identity človeka.⁴ Dlhé roky bola sexualita tabuizovaná a ešte stále v určitom rozsahu je. V minulosti bola sexualita, vzťah k sexu, sexuálne vzťahy či vzťah sexu a manželstva reflektované prevažne v náboženských diskurzoch a v rôznych kultúrach, kde boli určitým spôsobom ohraničené do vzorcov a bola im daná forma. Mimo týchto oblasti bola tematizovaná v oblasti medicíny, psychológie, psychiatrie a sexuológie.

Pred touto revolúciou bolo myslenie priam až sexistické v súčasnom ponímaní. Ako predkladá Gloria Watkins, spájalo sa s konceptom, že: „*sféra sexuálnej túžby a uspokojenia je vždy výlučne mužskou záležitosťou a len pre ženy, ktoré nie sú dosť mravné a dovoľia si vyjadriť sexuálnu potrebu alebo hlad po sexe. Sexistické zmýšľanie vnucovalo ženám rolu madony alebo kurvy.*”⁵ Práve takýto prístup viedol k tomu, že spoločnosť nemala pre ženy základné princípy, ktoré by sa zaoberali práve zdravým chápaním sexuality a aj zdraviu, ktoré sa napríklad spájalo s antikoncepciou alebo bezpečnými interrupciami. Išlo skôr o pravidlá a reštrikcie, ktoré im boli udávané. Takéto chybné zmýšľanie ovplyvňovalo psychické a fyzické zdravie žien, v niektorých prípadoch ho priam ohrozovalo.

1.1 Sexualita a jej rôznorodé aspekty

Ľudská sexualita je nástrojom, ktorý ľudia používajú na sexuálne prežívanie a vyjadrenie. Ako uvádzajú autorky Anne Bolin a Paricia Whelehan vo svojom diele *Human sexuality: Biological, Psychological, and Culture Perspectives*, ktorá sa zaoberá rôznymi aspektmi ľudskej

² BEAUVOIR, S.: *Druhé pohlavie 1*, 1968, s. 65.

³ KRIŠTOFOVÁ, L.: *Sexualita. Od biológie, k politike, slasti a slobode*. In: Kiczková, Z. - Szapuová, M. (eds.) *Rodové štúdiá. Súčasné diskusie, problémy a perspektívy*, 2011, s. 294.

⁴ *Ibid.*, 2011, s. 294.

⁵ WATKINS, G.: *Feminizmus do vrecka: O zanietých politikách*, 2013, s. 119.

sexuality. Sexualitu tvoria biologické, erotické, fyzické, emocionálne, sociálne a duchovné aspekty. Pojem sexuality sa v histórii menil na základe spoločensko-politických faktorov, ktoré ovplyvňovali aj mieru tabuizácie tejto témy. Z biologického a fyzického aspektu sa sexualita týka vo veľkej miere ľudských reprodukčných funkcií. Fyzické a emocionálne aspekty zahŕňajú nadväzovanie vzťahov medzi jednotlivcami. Sociálne aspekty sa zaoberajú vplyvom ľudskej spoločnosti na sexualitu človeka. Duchovný aspekt, spiritualita, zabezpečuje spojenie jednotlivca s ostatnými.⁶ Sexualitu definuje veľa faktorov, podľa nás je ale najpodstatnejší a najmenej stabilný sociálny aspekt, ktorý sa mení na základe politicko-spoločenských presvedčení, kultúrnych aspektov či množstva sexuálne edukácie ľudí. Ako uvádzajú lekárky *Nina Brochmann a Ellen Stokken Dahl* vo svojej knižke *Bez hanby o ohanbí*: „*Keď sa ženy rozhodujú o svojom tele a o sexualite, ovplyvňuje ich širší kontext. Na ich voľbu – či už ide o antikoncepciu, interrupciu, sexuálnu identitu alebo sexuálne praktiky – majú vplyv kultúrne, náboženské a politicko-spoločenské okolnosti*“⁷ Tieto faktory neformujú len ženskú, ale aj mužskú sexualitu. Každá ľudská bytosť je ovplyvňovaná kultúrou, vierou a politicko-spoločenskými podmienkami, v ktorých žije. Práve tieto aspekty nám formujú obraz o svete.

Feminizmus je nástroj, ktorý otvára viacero tabuizovaných tém a nesnaží sa dostať do popredia iba témy, ktoré sa týkajú žien, ale aj mužov. Často dochádza k rozporu v niekoľkých tvrdeniach. Feminizmus chce dosiahnuť rovnoprávnosť, aby mali obidve pohlavia rovnaké podmienky a prostriedky, či príležitosti. V sexualite sa snažia dosiahnuť aby sa pohlavia rovnali. No musíme začať chápať, že nikdy si nebudeme úplne rovni, najmä preto, lebo máme iné telesné predispozície, ako definovala Camille Paglia vo svojom diele *Slobodné ženy, slobodní muži*: „*Ženská studia měla být konstruována tak, že by zahrnovala povinné předměty z vědy – genetiku, anatomii, neurologii, endokronologii...*“⁸ jednoznačne platí, že: „*...sexualita je „jemným průsečníkem přírody a kultury“ a, že potřebujeme porozumět oběma, abychom porozuměli sobě samým.*“⁹ Ako sme vyššie spomínali, sexualitu definujú biologické aj fyzické aspekty, na ktoré treba brať ohľad. V tom prípade musíme brať ohľad na prírodu, ktorá rozlišuje pohlavia. Ako poznamenáva Camille Paglia, v niektorých prípadoch dochádza k tomu, že: „*Snaha feministických teoretiček oddělit' ženu od přírody, anebo přiznat přírodu jen jako náležitě hygienicky ošetřenou,* „*měla v dlouhodobé perspektivě negativní dopad na postavení a moc ženy. Což ztížilo, ne-li znemožnilo pochopení lidské sexuální psychologie, která začíná v raných, často kalných rodinných vztazích.*“¹⁰ Veľa feministických teórií si zakladá na úplnej rovnocennosti, ktorú by sme mohli dosiahnuť sociálno-politickými zmenami, ale nikdy ju nedosiahneme na úrovni biológie. Určité fyzické predpoklady, ktoré máme určené biológiou, budú stále tými, ktoré budú určovať rozdiely. Jedná sa napríklad o stavbu tela, množstvo a druh hormónov, celkový vývin a jeho proces, či a to je najpodstatnejšie a úplne nemenné, a to sú reprodukčné orgány a ich funkcia. S tým môžeme spájať práve napríklad tehotenstvo a materstvo, ktoré nielen biologicky ale aj psychologicky spája matku s dieťaťom inak, ako je to u mužov, aj keď sú aj oni súčasťou procesu rozmnožovania.

⁶ BOLIN, A.; WHELEHAN, P.: *Human sexuality: Biological, Psychological, and Cultural Perspectives*, 2009, s. 32-42.

⁷ BROCHMANN, N. DAHL, E. S.: *Bez hanby o ohanbí*, 2019, s. 9.

⁸ PAGLIA, C.: *Slobodné ženy, slobodní muži: eseje o pohlaví, genderu, a feminizmu*, 2019, s. 58.

⁹ *Ibid.*, 2019, s. 57.

¹⁰ *Ibid.*, 2019, s. 60.

Pohlavné rozdiely v psychológii, ktorá sa tiež spája s otázkou sexuality, sú dané v mentálnych funkciách v správaní a sú spôsobené komplexným súhrnom biologických, vývojových a kultúrnych faktorov. Jedným z mnoho podstatných faktorov v sexuálnom správaní u žien a u mužov sú formy prechodových rituálov alebo udalostí, ktoré poukazujú na zmenu stavu z dievčaťa na ženu a z chlapca na muža. V živote jednotlivca je to podstatný faktor. Camille Paglia poukázala na tento faktor v diele *Slobodné ženy, slobodní muži*. Tvrdí, že: „*Ženy majú tu výhodu, že jejich ženství jim zvěstuje menstruace. Oproti tomu muži musejí něco riskovat, aby se skutečně stali muži. Muži se stávají muži teprve tehdy, až je za muže prohlásí jiní muži. A jedním ze způsobů, jimiž se chlapec stává mužem, je mít pohlavní styk se ženou.*“¹¹ Preto zo strany chlapcov prichádza väčší tlak začať byť sexuálne aktívni už v skoršom veku, kedy nemusia byť ešte emocionálne a mentálne na to pripravení. Metaforicky by sa to dalo poznamenať tak, že chránime dievčatá pred sexuálne aktívnym životom a ten chlapčenský oslavujeme. Objavujú sa tu formy, podľa ktorých by mali byť muži promiskuitnejší, ako ženy. Tu sa odzrkadľuje absencia určitého prechodového rituálu u mužov a objavuje sa sociálny aspekt sexuality, kedy spoločnosť poukazuje na faktory, ktoré by mali spĺňať pohlavia na to, aby mali vzorný sexuálny život, určený spoločenskými faktormi. Môžeme tu vidieť aj určité znaky sociálnej kontroly.

Stále tu budú rozdiely medzi pohlaviami na úrovni biológie, ale dôležité je, aby biológia muža a ženy bola chápaná bez hanby, dokonca označovania biologických či fyziologických javov niečím nečistým a špinavým. Je priam potrebné, aby sa detabuizovali témy, ktoré sa týkajú či už mužov, alebo žien, aby sa nastolila sociálna rovnosť pohlaví. Lebo práve detabuizácia tém, ktoré sa týkajú sexuality, môže byť prostriedkom rovnosti pohlaví.

2 Menštruačné tabu

Menštruačné tabu je kultúrnou univerzáliou, ktorá sa vyskytuje vo väčšine kultúr. Rozsah tabuizovania cyklickosti a menštruácie ovplyvňujú rôzne faktory ako viera, či poverové predstavy v konkrétnych kultúrach. Jedným zo zásadných bodov je aj politicko-spoločenské postavenie ženy. Stigmatizácia pretrváva aj v tradičnej, aj v modernej spoločnosti. Líši sa napríklad formou rozdielnych reštrikcií kladených na menštruujúcu ženu. Ako uvádza Kamila Beňová: „*Termín tabu v sociálnej a kultúrnej antropológii vyjadruje všeobecne veľmi silný rituálny zákaz.*“¹² Menštruačné tabu je určité spoločenské tabu, ktoré sa týka menštruácie a foriem či praktík spojených s menštruáciou. Tá je v spoločnosti vnímaná pasívne. Vie sa o nej, ale zatajuje sa či dokonca ignoruje. Ak by sa vyňala zo spoločenských a myšlienkových obmedzení, ktoré sú na túto tému kladené, môže aktívne ovplyvniť fyzicky, citový, emocionálny a duchovný rozvoj ženy. Ak žije žena v spoločnosti orientovanej na mužov, nie je jej podaný nefunkčný návod, štruktúra alebo koncepcia ako vnímať ženskú cyklickosť a menštruáciu. Práve s menštruáciou sa spája rozsiahly súbor predstáv, mýtov, legiend, ľudových rozprávání či detských rozprávok.¹³ Celkové uchopenie cyklickosti ženy je podstatné pre rozvoj a formovanie identity.

¹¹ Ibid., 2019, s. 16.

¹² BEŇOVÁ, K.: *Žena v tradičnej kultúre Slovenska: menštruácia, panenstvo, materstvo (so zameraním na nečistotu a tabu)*, 2010.

¹³ GRAY, M.: *Rudý mesíc: Jak chápat a používat tvůrčí, sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu*, 2011, s. 11-13.

S menštruáciou sa častokrát spája práve pojem nečistoty, rituálnej nečistoty či znečistenia. V ľudských spoločnostiach je predstava čistoty a nečistoty v nejakej forme a podobe definovaná či známa. Ide o určité látky, činnosti, vzťahy, obdobia, ktoré sú typické buď svojou čistotou, alebo práve znečistením. Znečistenie je opozitom k čistote a naruša určitú rovnováhu nadobudnutých vzťahov alebo ich ničí. Filozof Émile Durkheim rozpoznáva rôzne sociálne potreby rôznych spoločenskí, napríklad chrániť „posvätné“ od „profánneho“, ktoré je častokrát sprevádzané s magickými príkazmi. Tvrdí, že profánne ohrozuje posvätné a chápe ich ako dve vylučujúce sa entity.¹⁴ Mary Douglas, ktorá nadväzuje na Durheimové poňatie sociálneho poriadku poukazuje na vymedzené pravidlá ako vymedziť, usporiadať a kontrolovať zdroje nečistoty s cieľom chrániť sociálny a kozmologický poriadok.¹⁵ Stretávame sa s rôznymi typmi nečistoty či už v hygienickom, ekologickom, sociálnom, existenciálnom, alebo metafyzickom resp. symbolickom význame.¹⁶ Takýmto spôsobom sa v rôznych spoločnostiach stáva práve menštruácia tabu. Častokrát bola práve chápaná ako niečo magické a neuchopiteľné, bola spätá s tajomnom a pre nevysvetliteľnosť sa stala niečím ohrozujúcim. Takže bola vymedzená obradmi a zvykmi, resp. zákazmi a príkazmi, kedy sa spoločenstvo snaží vyhnúť znečisteniu, teda určitému nebezpečnému riziku, ktoré by mohlo spôsobiť narušenie usporiadaného sveta.

Stretávame sa pojmom nečisté či špinavé v súvislosti s menštruálnou krvou. Aj keď ide o čistú „krv“. Z biologického hľadiska ide o proces očistenia ženského tela. Etnologička Helena Tužinská na to má vysvetlenie. „Čokoľvek, čo opustí naše telo, je v našej kultúre klasifikované ako špinavé. Menštruálna krv je spolu so slinou, močom, fekáliou a ďalšími vecami telesným výlučkom. Krv z infúzie nie je špinavá. Len čo však prejde rodidlami, sme naučení vnímať ju inak. Nebolo to tak odjakživa a dá sa to aj odučiť.“¹⁷ Práve fekálie, moč a menštruálna krv sa považuje za niečo, čo nepatrí do spoločnosti, niečo čo by malo prebiehať v súkromí. Nemali by sa o týchto aspektoch ani viesť rozhovory. Takýto postoj je kladený k výlučkom z ľudského tela.

2.1 Menštruácia v tradičnej kultúre Slovenska

V tradičnej kultúre Slovenska sa s menštruáciou a s menštruálnou krvou spájali magicko-rituálne praktiky. Určité formy poverových predstáv a aj magické praktiky, ktoré sa spájali s menštruálnou krvou. Napríklad dievča malo pri svojej prvej menštruácii prevliecť bielizeň pomedzi tri priečky na rebríku, aby menštruácia netrvala dlhšie ako tri dni. Táto poverová predstava sa spája s oblasťou Hontu.¹⁸ V oblasti Zvolena matka preložila pošpinené spodné prádlo na tretí schodík rebríka vedúceho na povalu, aby dievčaťu trvala menštruácia iba tri dni. V oblasti Michaloviec sa dievča malo udrieť po oboch líkach aby ostala pekná červená.¹⁹ Potreba skrátenia menštruácie a zabezpečenie čo najkratšieho trvania skôr svedčí o negatívnej konotácii a o tom, že tento stav nebol práve žiadaným a želaním a išlo o čo najväčšie zmiernenie následkov menštruácie.

¹⁴ KHARE, R. S.: *Pollution and Purity*. In: *Encyclopedia of Social and Cultural Anthropology*, 2009.

¹⁵ DOUGLAS, M.: *Purity and Danger: an Analysis of Concepts of Pollution and Taboo*. London & Henley, 1976.

¹⁶ *Ibid.*, 2010.

¹⁷ Web (3).

¹⁸ HORVÁTHOVÁ, E.: *Zvyky a obrady*, 1988, s. 479.

¹⁹ MICHALKOVÁ, Z.: *Kultúrno-historické aspekty determinujúce biologickú zmenu ženy (menštruálny cyklus)*, 2004, s. 34.

V tomto prípade však menarché nebola udalosť v živote dievčaťa, ktorá by zmenila spoločenský život. Nepovažovala sa za komplexný prechodový rituál ako sa to chápe napríklad v súčasnosti, že menštruácia je prechodom z dievčaťa na ženu. V slovenskej tradičnej kultúre bolo predmetom komplexnejšieho obradového systému prechodu bolo až symbolické snímanie venca a nasadenie čepca. V tom prípade dievča bolo ženou až potom, čo sa stalo niekoho manželkou. Menštruácia skôr signalizovala zdravie, plodnosť a potenciál stať sa manželkou.²⁰ Prvé kvapky menštruačnej krvi ale boli súčasťou ľúbostnej mágie, napríklad nápoja lásky.²¹ Pripisujú sa jej aj liečebné vlastnosti, napríklad na odstránenie bradavíc, taktiež sa krv z prvej menštruácie používala v kozmetike, mala zabraňovať pehám, vyrážkam, škvrnám na pokožke. Menštruačnú krv taktiež nazývali aj ženský kvet. Povery rozprávajú o tom, že mohla slúžiť na zvyšovanie úrodnosti stromov či reguláciu počtu detí. Síce sa tu vyskytujú aj pozitívne konotácie, ktoré sa skôr ale týkajú menštruačnej krvi a je pripísaným magickým účinkom. Sama menštruujúca žena bola pokladaná za nečistú, tým pádom v magickom zmysle aj za nebezpečnú a mala sa držať v ústraní.²² Reštrikcie boli viazané hlavne na ženu, nie na proces. Celkový proces je spájaný práve s pozitívnymi konotáciami. Existovala predstava, že výsledky práce ženy počas menštruácie, sa rýchlo znehodnocujú, ako keby dotyk menštruujúcej ženy mal deštruktívne vlastnosti. Preto sa ženám neodporúčalo oberať a konzervovať ovocie a zeleninu, piecť, siať, presádzať a pod.²³

Miera tabuizácie sa odrážala napríklad aj na pomenovaniach menštruácie, ktorá mala skôr zástupné názvy a doteraz je vo veľkej miere tento princíp tabuizácie zachovaný. Išlo napríklad o pomenovania s negatívnou konotáciou ako krámy, d'ady, d'adky, ktoré evokujú neporiadok alebo ženskú chorobu, ženské problémy i zostali nepomenované ako to, tie dni atď. Často sa názvy stotožňovali s červenou farbou alebo s jahodami, alebo poukazovali na periodicitu menštruácie ako mesiačky, perióda a pod.²⁴ Väčšina pomenovaní sa zachovala v slovenskom kontexte dodnes a využívajú sa pri konverzácii kedy je "nevhone" podľa noriem spoločnosti hovoriť a spomínať menštruáciu. Tento princíp je jeden zo zachovaných práve z našej tradičnej kultúry. Podobné reštrikcie nachádzame vo viacerých kultúrach, len sa môžu spájať s inými konotáciami.

2.2 Menštruácia a mágia

Ako uvádzajú Kaundal a Thakur vo svojej štúdií s názvom *A Dialogue on Menstrual Taboo*, „Mnohé spoločnosti považujú menštruačnú krv nebezpečnú, najmä pre mužov, a na odvrátenie jej mystických síl boli zavedené náboženské, domáce a sexuálne tabu.“²⁵ Hlavne pre nevysvetliteľnosť javu ako je menštruácia sa objavilo tabu a rôzne zákazy a obmedzenia pre menštruujúce ženy.

Dlhé roky bolo ľudstvo zvyknuté na určitú periodicitu spojenú so svetlom a jej ubúdaním a pribúdaním, nešlo len o svetlo slnečné ale práve mesačné. „*Striedanie novu a splnu sa zhoduje*

²⁰ Ibid., 1988, s. 479.

²¹ HORVÁTHOVÁ, E.: *Krv*, 1995, s. 284.

²² Ibid., 1988, s. 479.

²³ Ibid., 1988, s. 479.

²⁴ BEŇOVÁ, K.: *Žena v tradičnej kultúre Slovenska: menštruácia, panenstvo, materstvo (so zameraním na nečistotu a tabu)*, 2010.

²⁵ KAUNDAL, M., THAKUR, B. *A Dialogue on Menstrual Taboo*, 2014, s. 129.

s menštruačným cyklom. Nie je náhoda, že keď mesiac dokáže zdvihnúť oceán, tak pohne aj tekutinami v ľudskom tele a že v čase splnu je väčšia šanca ovulácie,“ hovorí etnologička Tužinská.²⁶ Práve kvôli vplyvu mesiaca sa ženy označovali za lunaticky, ovládané mesiacom. Ďalej Tužinská spomína, že: „Menštruácia je vec neovládateľná logickým rozumom. Je považovaná za niečo emocionálne, neovládateľné, nebezpečné, čiže lunatické,“ (Web 3) Uvádza dva významy slova lunatik, nejde len o osoby ovládané mesiacom (tu môžu spadať aj ľudia námesační), ale sem spadajú pod toto označenie aj blázni a šialenci. A toto označenie bolo častokrát príčinou, že ženy boli počas menštruácie izolované od ostatných. V modernej dobe už nie je také časté spájať menštruačné cykly s konkrétnymi fázami mesiaca aj kvôli tomu, že žijeme v nekonečnom dni prostredníctvom svetelného „smogu“ a celkovo stálej prítomnosti svetla. Menštruácia sa stále spája s mesiacom len čiastočne. Hlavne v oblastiach venovaných ženskej spiritualite a revitalizácii ženských rituálov. Zdôrazňuje sa tu väzba ženy na mesiac.

V niektorých kultúrach sa menštruácia spája s pozitívnymi konvenciami a je jej pripisovaná magická sila. Antropológ Chris Knight v knihe s názvom *Blood Relations: Menstruation and the Origin of Culture* opisoval zážitok, keď im prednášajúci na univerzite predložil štúdie o takzvanej „mužskej menštruácii“. Išlo hlavne o mužov z kmeňa Wogeo v Novej Guinei, išlo o určitý očistný rituál. Rituál spočíval v tom, že si muži pred bojom narezávali genitálie a spoločne krváčali. Išlo o očistný rituál. Knight neskôr vo svojich štúdiách zistil, že podobné praktiky si osvojili muži z viacerých kmeňov. Tento kmeň považuje menštruáciu ako zdroj rituálnej sily.²⁷ Práve na tomto príklade môžeme vidieť pozitívnu konotáciu spojenú s menštruáciou. Je jej pripísaná magická a rituálna sila. Tento rituál môžeme chápať aj ako mužskú simuláciu ženskej menštruácie.

2.3 Menštruácia v historickom kontexte

„Dokonca sa predpokladá, že pohľad menštruujúcej ženy negatívne ovplyvňuje počasie.“²⁸

Rímsky spisovateľ a filozof Plínius starší písal, že žena počas menštruácie dokáže zabrániť krupobitiu, bleskom, a ak sa bude prechádzať nahá po poliach, vypudí jedovatý hmyz. Aj takéto názory a tvrdenia sa objavovali v minulosti na menštruáciu a menštruujúcu ženu. Objavoval sa tu strach zo ženskej sily a mágie.

V mayskej mytológií sa vysvetľuje vznik menštruácie ako určitá forma trestu za porušenie spoločenských pravidiel, ktorými sa má riadiť manželské spojenectvo „Mayské mýty hovoria o bohyni Mesiaca, dcére boha Zeme (údolia), ktorú uväznil boh Slnka a tí dvaja sa spolu vyspia. Otec okamžite zareaguje potrestaním dcéry. A zrejme práve tento patriarchálny trest porušenia spojenectva predstavuje zrod menštruácie – „zlej krvi“ neposlušnej dcéry. Menštruačná krv je uložená do 13 pohárov, v niektorých sa premení na hady, hmyz (premena vedúca k vzniku chorôb a jedov), v niektorých sa naopak premení na liečivé rastliny. 13. nádoba je lunárna pri jej otvorení sa Mesiac znovuzrodí.“²⁹ Objavuje sa tu analógia na lunárne vnímanie mesiacov. Číslo 13 môže práve symbolizovať 13 mesačný menštruačný cyklus ženy. Práve v konotácii mayskej mytológie môžeme vidieť negatívne a aj pozitívne nazeranie na menštruáciu a menštruujúcu ženu. Pripisuje sa menštruačnej krvi magickosť, uchopená je aj pozitívnou mágiou vo viere

²⁶ Web (3).

²⁷ KNIGHT. CH.: *Blood Relations: Menstruation and Origins of Culture*, 1991.

²⁸ KAUNDAL, M., THAKUR, B. A Dialogue on Menstrual Taboo, 2014, s. 130.

²⁹ Web (4).

v liečebné schopnosti, ale aj s negatívnou konotáciou, kde prináša v prenesenom význame chorobu či smrť.

V niektorých kultúrnych prostrediach sa menštruácia vníma ako prostriedok s liečivými vlastnosťami. Napríklad Egypťania verili, že vaginálna krv je vhodná ingrediencia do určitých liečiv. Práve naopak sa to chápalo v biblických časoch, keď židia dodržiavali zákon Nida, ktorý sa týka manželského odlúčenia počas menštruácie ženy.

Môžeme vidieť tiež chápanie menštruácie krvi vo vzťahu k mágií a ženskej moci. Tá mala byť v niektorých kultúrnych prostrediach eliminovaná, zničená, potlačená, negovaná. Žena počas periódy vraj oplývala magickou silou, ktorú treba zničiť. A tak prišlo aj na zahrabávanie žien na niekoľko dní do piesku (Austrália), zatváranie do iglu (Indiánska Aljaška), či na zašívanie do sietí dolu hlavou (Amazónia).

Tu môžeme vidieť rôzne príklady toho, ako a kde je chápaná menštruácia v rôznych kultúrach. Častokrát je tabuizovaná práve pre svoju mýtickosť a neuchopiteľnosť, ako môže žena krváčať bez rany a pod. Veľmi zaujímavým ekvivalentom a priam až paradoxom je, že menštruácia je demonizovaná a na druhej strane chcená lebo zrači zdravie a plodnosť ženy.

2.4 Vnímanie menštruácie v náboženských komplexoch

Existuje mnoho náboženstiev, ktoré dodnes zastávajú prapôvodné predstavy a presvedčenia týkajúce sa tohto biologického javu. Menštruácia je najviac ovplyvnená práve náboženským vnímaním menštruácie. Pohľad na menštruáciu ako na nečistú a pôvod tohto vnímania nachádzame aj v dedičstve judaizmu a kresťanstva, ale aj iných náboženstiev. V Biblii je viackrát spomenuté, že je žena nečistá. Takýto odkaz a myšlienku si nesieme tisícročia ako dedičstvo. Častokrát sa táto nečistota spájala s hriechnosťou pohlavných orgánov, ktorých sa človek nemôže dotýkať podľa ľubovôle. Tu vzniká veľmi silný zákaz a stáročiami vnímaná kultúra hanby. Veľmi silný odkaz na menštruáciu nájdeme v Starom zákone, 3. knihe Mojžišovej, konkrétne v 15 kapitole, jej znenie je: „19 Ak má žena výtok, a to krvavý výtok z tela, sedem dní ostane vo svojej mesačnej nečistote, a každý, kto sa jej dotkne, bude nečistý až do večera. 20 Všetko, na čo si ľahne v čase svojej mesačnej nečistoty, bude nečisté, všetko, na čo si sadne, bude nečisté. 21 Každý, kto sa dotkne jej lôžka, musí si oprat' šaty, umyť sa vodou a bude nečistý až do večera. 22 Každý, kto sa dotkne akéhokoľvek predmetu, na ktorý si ona sadne, musí si oprat' šaty, umyť sa vodou a bude nečistý až do večera; 23 keď sa niekto dotkne lôžka alebo predmetu, na ktorom ona sedí, bude nečistý až do večera. 24 Ak by však muž predsa spal s ňou, jej mesačná nečistota sa dostane na neho, nečistý bude sedem dní, a každé lôžko, na ktoré si ľahne, bude nečisté. 25 Ak má žena krvotok viac dní pred časom mesačnej nečistoty, alebo ak trpí na výtok aj po mesačnej nečistote, po celý čas svojho nečistého výtoku bude nečistá ako pri mesačnej nečistote. 26 Každé lôžko, na ktoré si po celý čas svojho výtoku ľahne, bude také ako pri nečistote jej mesačného očisťovania; každý predmet, na ktorý si sadne, bude nečistý ako pri nečistote jej mesačného očisťovania. 27 Každý, kto sa dotkne týchto vecí, bude nečistý, musí si oprat' šaty, umyť sa vodou a bude nečistý až do večera. 28 Ak sa očistila od svojho výtoku, nech počíta sedem dní a potom bude čistá.“³⁰ Ďalej sa tam uvádza, aby žena priniesla obeť za svoje znečistenie, a tak sa očistila pred pánom od hriechu za jej nečistý výtok. Objavuje sa tu veľmi

³⁰ STARÝ ZÁKON, 3. kniha Mojžišová, 15. kapitola, verš 19-28.

zaujímavá dualita, niektoré náboženské systémy sa pozerajú na menštruáciu ako na nečistú, aj keď práve menštruácia predstavuje očistenie ženy a obnovu krvi.

Na starý zákon sa odvoláva aj ortodoxné kresťanstvo. História menštruáčného tabu bola hlavným dôvodom rozhodnutia držať ženy mimo autorít v kresťanstve. Najväčšie obmedzenia pre ženy v kresťanskej cirkvi prichádzajú od autorít východnej pravoslávnej cirkvi, ktoré radia ženám, aby neprijímali prijímanie, vykonávali modlitby a postili sa počas menštruáčného obdobia. Konzervatívne/traditionalistické členky pravoslávnej cirkvi dodržiavajú starodávnu prax zdržania sa svätého prijímania počas menštruácie.³¹ Neprijímanie prijímania sa v niektorých oblastiach obmedzuje, kvôli intenzívnejším prípravám na pripustenie, takáto prax je bežná v Grécku a Rusku a iných historicky ortodoxných kresťanských krajinách, ako aj pravoslávnych kresťanov v krajinách, kde sú v menšine, vrátane Egypta, Kerala a Sýrie.

Židovský zákon je ešte tvrdší, zakazuje totižto akýkoľvek fyzický kontakt medzi mužom a ženou počas dní menštruácie a aj týždeň po nej. Toto tabu sa vzťahuje aj na spoločenské hranie hier a športov, priame odovzdávanie či prijímanie predmetov. Predmet sa musí položiť a až potom k nemu môže pristúpiť muž a môže ho zdvihnúť. Je zakázané aj spoločné jedenie z jedného taniera.³² Uplatňuje sa tu zákon Nida. Pojem Nida označuje v judaizme stav manželského odlúčenia počas menštruácie manželky a nasledujúcich sedem dní. Žena sa musí ponoriť do mikve, (rituálny kúpeľ) aby sa zbavila rituálnej nečistoty. Pojmom nida sa označuje priamo aj žena, ktorá je v dôsledku menštruácie rituálne nečistá. Tento princíp ženskej nečistoty sa nachádza v Tóre. V tomto období je podľa židovského práva zakázaný pohlavný styk medzi manželmi a takisto každý skutok, ktorý by k pohlavnému styku mohol (hoci aj nepriamo) viesť. Manželia sa spravidla vyhýbajú akémukoľvek fyzickému kontaktu, spia oddelene. Po skončení menštruácie sa žena musí pomocou kúska bielej bavlnenej látky nazývanej bdika presvedčiť, že skutočne nekrváca. V takom prípade môže začať počítať sedem dní bez krvi. Večer po siedmom dni sa môže ponoriť do rituálneho kúpeľa – mikve. Po návrate z mikve manželovi oznámi, že je rituálne čistá – tohora. Spravidla ešte v ten istý večer manželia obnovia svoje manželské spoluzitie. Noc po návrate z mikve je často považovaná za objektívne najvhodnejšiu noc pre počatie dieťaťa, pretože sa často zhoduje s ovuláciou.

V Hinduizme je žena, ktorá menštruuje, označená za nečistú alebo znečistenú, v niektorých oblastiach sa dokonca vyskytuje teória o tom, že trpí kliatbou. Nečistota trvá iba počas priebehu cyklu, končí bezprostredne po perióde. V minulosti ženy opúšťali hlavný dom a bývali v malej chatrči za dedinou, izolovane od ostatných, nebolo im povolené sa ani česať či kúpať. Nemali prístup ku vode aj keď ju potrebovali na osobnú hygienu. Vyskytovali sa tu aj zákazy prípravy jedla a ustanovenia o udelení samostatného riadu či dokonca potravinové obmedzenia, ktoré sa týkajú hlavne mäsa a rýb. Ešte v súčasnosti majú ženy počas menštruácie prísny zákaz vstupovať do modlitebne v dome a aj do chrámu. Hovorí sa aj o tom, že ženy by sa nemali ani modliť, lebo ich aj tak boh nepočuje lebo sú nečisté. Žena zažívajúca menštruáciu nemôže byť súčasťou náboženských obradov počas prvých 4 dní cyklu. Vyskytujú sa dokonca obmedzenia týkajúce sa jazdenia na koni, volovi alebo slonovi, či v súčasnosti riadenie vozidla.³³ Hinduistické vnímanie menštruácie môže byť rôznorodé ako aj hinduistická viera. Je ovplyvnená rôznymi

³¹ KAUNDAL, M., THAKUR, B. A Dialogue on Menstrual Taboo, 2014, s. 129.

³² Ibid., 2014, s. 130.

³³ KAUNDAL, M., THAKUR, B. A Dialogue on Menstrual Taboo, 2014, s. 129-130.

kultúrnymi faktormi. Ako napríklad aj monoteistické či polyteistické vnímanie viery, či viery v konkrétnych bohov. Ďalej veľmi určujúcim faktorom sú aj kasty, ktoré samé o sebe rozdeľujú spoločnosť podľa „čistoty“.

Muslimská kultúra presadzuje, aby sa muži vyhýbali menštruujúcim ženám. Islam neoznačuje menštruujúcu ženu za nositeľku nákazlivej nečistoty, ale práve menštruáciu samotnú označuje za nečistú pre náboženské funkcie. V muslimskej kultúre sú menštruujúcej žene udelené dva zákazy. Prvým je, že nesmie vstúpiť do žiadnej svätyne alebo mešity. Počas menštruácie sa ženy nemusia modliť ani postiť. Nesmú sa ani dotýkať Koránu a ani recitovať jeho obsah. Druhým zákazom pre ženu je, že sedem dní nemá povolený pohlavný styk, táto lehota začína krvácaním.³⁴ Je síce oslobodená od rituálov, ako denné modlitby a pôst, ale je tu dôležité pripomenúť, že nemá tu možnosť vyznávať svoju vieru kvôli biologicky stanovenej menštruácii.

V Budhizme sa menštruácia vo všeobecnom meradle považuje za prirodzené fyzické vylučovanie, ktorým ženy musia prejsť periodicky každý mesiac, nič viac a nič menej. Do niektorých kategórií budhistickej viery sa ale preniesla hinduistická viera a prax, práve pod vplyvom hinduizmu, nemôžu menštruujúce ženy meditovať ani mať kontakt s kňazmi. Nemôžu byť ani účastníkmi obradov, akými sú napríklad svadby. Existuje dokonca aj určitá budhická viera, že duchovia sa živia krvou a práve menštruujúca žena by mala týchto duchov priťahovať a ohrozovať tak všetkých naokolo.³⁵

V Sikhizme má muž a žena úplne rovnaké postavenie, a aj ich čistota je rovnaká, takže sa žena pokladá za rovnako čistú ako muž. Guruovia učia práve, že človek nemôže byť čistý umývaním tela, pravá čistota spočíva v čistote mysle. Nie sú čistými tí, ktorý umyjú svoje telo. Priamo Guru Nanak (zakladateľ) odsúdil prax zaobchádzania so ženami ako nečistými počas menštruácie.³⁶ Práve tu by sme mohli vidieť takzvaný „najliberálnejší“ prístup k menštruačnému tabu.

Môžeme tu nachádzať rôzne paralely. Vo veľkom aj keď v iných formách môžeme pozorovať princíp izolácie či separácie menštruujúcich žien zo spoločnosti. Ďalej sa tu objavuje určitá rituálna nečistota, kedy je ženám odopierané ich vlastné prejavenie viery alebo je obmedzené.

2.5. Menštruácia a sex v kontexte súčasnosti

Ak sa pozrieme na svet okolo nás, tak sa spoločnosť riadi heslom „Sex predáva“, či už sa pozeráme na polonahých ľudí v televízii a na sociálnych sieťach, kde je vo veľa prípadoch priam až sexisticky nazerané na sexualitu. Ale ani seriály či filmy sa nezaobídu bez sexuálnych scén, či dokonca priestor pornografie, ktorý sa poslednou dobou rozvíja o rôzne platformy ako onlínfans, kde aj vy môžete za peniaze od cudzích ľudí predávať fotky svojich tiel a sexu. Ak rozprávame o pornografii, tak sa môžeme zamerať na podstatné chyby a tými sú pornografizácia tela, či už u žien ale aj mužov, a ukazovanie klamlivých situácií v sexuálnom živote. Nesprávne nazeranie na vlastnú sexualitu skrz pornografiu môže vytvárať skreslený pohľad na sexualitu ako takú.

³⁴ Ibid., 2014, s. 130.

³⁵ Ibid., 2014, s. 130-131.

³⁶ Ibid., 2014, s. 130-131.

Aj keď je sexualita čiastočne v niektorých aspektoch tabuizovaná, sex sám o sebe ako akt je priam marketingovým ťahom. Stal sa súčasťou reklamy, filmov, seriálov v literatúre a je vyobrazený skoro všade. Vidíme v televízii reklamy na lieky podporujúce erekciu, kondómy a podobne. Zatiaľ čo zo ženského sveta sú to poväčšine reklamy na vložky, kde sa namiesto červenej tekutiny a pravdivého zobrazenia objavuje modrá tekutina, ktorá má simulovať menštruáciu, v niektorých reklamách dokonca savosť produktov je vyobrazená len graficky. Ide tu o určitý paradox, keďže napríklad v seriáloch a filmoch sa môžeme stretnúť s nahým telom a vyobrazením sexuálneho styku, v niektorých prípadoch až pornografického typu, zatiaľ čo zobrazenie menštruácie sa v seriáloch a filmoch skoro vôbec nenachádza. Keď si porovnáme vyobrazenie sexu (a chápeme ho ako prirodzený biologický akt) s vyobrazením menštruácie (čo je biologicky prirodzená súčasť života) v médiách, tak môžeme citeľne vidieť tabuizovanie menštruácie. Ukazujú sa stereotypy, ktoré sú vsugerované či už mužom alebo ženám v spoločnosti. Tieto stereotypy sú v súvislosti s menštruáciou napríklad spojené s radostným prežívaním dní počas menštruácie určitého priam až idilického obrazu menštruujúcej ženy, bezbolestná a bezstarostná či voňavá menštruácia. Po takýchto idilických scénach sú hlavne mladé dievčatá ovplyvnené milnou predstavou a začínajú pochybovať o sebe a svojom tele. Keď u nich neprebíha menštruácia tak ako v reklamách, môžu nadobudnúť dojem, že je s nimi niečo zlé.

Za posledných pár rokov sa snažili mnohí menštručné tabu prelomiť pár „mediálnymi“ pokusmi. Za prelomový rok sa podľa Americké National Public Radio označil práve rok 2015 ako „Rok menštruácie“. Magazín Cosmopolitan zas o ňom hovorí ako o roku, keď sa o menštruácii začalo hovoriť verejne. Stalo sa niekoľko udalostí, ktoré začali otvárať túto tému pre širokú verejnosť.

(Príloha č. 1 Zdroj: https://miro.medium.com/max/600/0*fjnl49kCuuGn1jGa.jpg)



Jedným z prvých pokusov poukázať na menštruáciu bola iniciatíva umelkyne Rupí Kaur, ktorá v marci 2015 na svojom Instagrame zverejnila fotografiu s krvavým flákom na nohavičiach a posteli.



(Príloha č.2 Zdroj:

[https://static.independent.co.uk/s3fs-public/thumbnails/image/2015/03/30/16/rupisakur.jpg?width=1200&auto=webp&quality=75\)](https://static.independent.co.uk/s3fs-public/thumbnails/image/2015/03/30/16/rupisakur.jpg?width=1200&auto=webp&quality=75)

Instagram priam okamžite túto fotku stiahol zo svojej platformy. Zverejnila ju opätovne a vysvetlila, že je to súčasť jej projektu o menštruácii. Najväčšmi poburujúce je, že Instagramu prekážal malý krvavý fliáčik, aj keď v tom období na Instagrame bolo nespočetne veľa neplnoletých dievčat sporo odetých a boli zobrazované ako sexuálne objekty. Dojčiacia alebo menštruujúca žena ale pre Instagram nebola vhodná. Instagram sa ospravedlnil za vymazanie, odôvodnil to tak, že to bol omyl. Avšak tento „omyl“ sa opakoval ešte raz.³⁷

Ďalšou z tém, ktoré „pobúrili“ spoločnosť, bola informácia o muzikantke Kiran Gandhi, ktorá zabehla svoj prvý maratón, bez akéhokoľvek tampónu či vložky. Do cieľa dobehla s krvavou škrvnou na nohaviciach.

(Príloha č. 3 Zdroj:

[https://rhythmicinteractions.files.wordpress.com/2015/05/290641_194098372_xlarge.jpg\)](https://rhythmicinteractions.files.wordpress.com/2015/05/290641_194098372_xlarge.jpg)



³⁷ Web (1).

Neskôr sa na svojom blogu vyjadrila, že: „*Nemôžete predsa maratónskeho bežca nútiti, aby pohodlie publika uprednostnil pred tým svojím,*“³⁸ Jednou z najdôležitejších myšlienok, na ktoré prišla počas behu bolo: „*Keď som utekala, premýšľala som nad tým, ako sa ženy aj muži úspešne naučili predstierať, že menštruácia neexistuje. Normou sa stalo hanbiť sa za ňu.*“³⁹

Diana Fabiánová v roku 2009 natočila film zaoberajúci sa menštruáciou s názvom *Mesiac v nás*. Mal byť predstavený aj na americkom trhu, ale verejnoprávna televízia jej to zakázala odvysielat' z viacerých dôvodov. Jedným z dôvodov bola aj scéna dvoch nórskech umelkýň, ktoré sa prechádzali po ulici so zakrvavenými nohavicami. Bol to protest proti zobrazovaniu menštruácie médiami. Fabiánová spomína: „*Iróniou je, že práve pre túto scénu film skutočne cenzurovali. Povedali mi, že to je iná krv, špinavá, a tú krv na obrazovke ukázať nemôžu,*“⁴⁰ Aj v tomto prípade sa objavuje už spomínaná dualita nečistej krvi aj v prípade menštruácie, ktorá je sama o sebe očistným procesom ženy. Môžeme sa tu ale zamerať na fakt, že celkovo krv sa aj v našej kultúre považuje za nečistú, ak nejde o oblasť medicíny, do ktorej paradoxne patrí aj jav ako menštruácia.

Ako sme už vyššie spomínali, mnohé reklamy na ženské menštručné produkty používajú modrú tekutinu na dôkaz savosti produktov, avšak tabuizovanie a skrývanie pravdy prispieva ku ešte väčšiemu tabuizovaniu. Jedna z prvých firiem, ktoré ukázali vo svojich reklamách pravú menštruálnu krv, bola značka *Bodyform* a v reklame ani nenájdete idylicky šťastnú ženu s bielymi nohavicami a zobrazenie priam až „utopického“ scenára menštruujúcej ženy.

Na týchto príkladoch môžeme vidieť snahu o detabuizovanie menštruácie a postoj spoločnosti k pretrhnutiu tabu. Jednoznačne sa dá nájsť veľa iných pozitívnych príkladov k tejto téme či už sú to knihy, dokumenty alebo rôzne podcasty.

V roku 2020 vydavateľstvo *Slovart* vydalo knihu ilustrátorky a autorky Lucie Zamolo s názvom *Červená je pekná*. Ide o ilustrovanú knižku, ktorá sa venuje menštruácii a jej rôznym témam s ňou súvisiacich, ako sú napríklad aj menštručné stereotypy a pod. Chceme túto knihu uviesť ako jednu z mála kníh, ktoré sa vyskytujú na trhu, hlavne slovenskom, kde sa poukazuje na tieto témy správne a sú určené pre všetky vekové kategórie, dokonca aj pohlavia. Knižka je špecificky určená čitateľom vo veku 10+, čo je to najsprávnejšie obdobie začať edukovať o tejto téme.

Viacero kníh, ktoré sa nám dostali do rúk a boli určené pre dievčatá, sa zaoberali týmito témami. Ale v každej buď chýbali informácie, alebo boli podané detským infantilným spôsobom. Druhým druhom boli knižky o dospievaní a výchove, kde k dievčatám neodmysliteľne patrí menštruácia, častokrát boli písané odborníkmi a jazykom, ktorý pochopia až staršie dievčatá už dávno po tom, čo riešili prvú dilemu a strach z krvácania.

Ako príklad sme si vybrali túto knihu práve pre prístup Lucie Zamal. Ako sama uviedla: „*Verím, že som našla cestu, ako sa k tejto citlivej téme postaviť – a to s istou dávkou humoru a otvorenosti.*“⁴¹ Ďalej uvádza, že jej kniha vychádza z výskumu, ktorý spravila a odborne konzultovala aj s gynekologičkou. Táto kniha je nástrojom, ako edukovať dievčatá, ale aj chlapcov o menštruácii, a tak priniesť úplne iný pohľad na túto tabuizovanú tému a prispieť k tomu, aby sa o nej viac rozprávalo.

³⁸ Web (2).

³⁹ Web (2).

⁴⁰ Web (3).

⁴¹ ZAMOLO, L.: *Červená je pekná*, 2020, s. 95.

2.6 Menštruačná chudoba

Menštruačná chudoba je jav, kedy žena nemá prístup alebo možnosť si zabezpečiť zdravý a bezpečný proces menštruácie. Ide o absenciu menštruačných hygienických prostriedkov. Tento faktor môže byť spôsobený ekonomickými a sociálnymi problémami jednotlivca. Tento problém sa nevyskytuje len v rozvojových krajinách, ale aj bohatých krajinách a dokonca aj na Slovensku. S menštruačnou chudobou sa spájajú termíny ako menštruačná politika alebo inak povedané aj menštruačná spravodlivosť, ktorá rieši otázku zabezpečenie hygienických potrieb všetkým ženám a edukáciu.

Žena priemerne menštruuje 2 400 dní, čo je v prepočte 6 a pol roka.⁴² Menštruovať je teda možné priemerne 500-krát za život. To znamená približne 10 000 kusov menštruačných potrieb, čo je asi tisíc balení tampónov a vložiek. Pri cene 3,50 – 5 eur za balenie sa môžeme dostať ku celkom vysokej sume. V poslednom období keď sa s korona krízou objavili aj ekonomické dopady, menštruačná chudoba sa stala viditeľnejšou a viac citelnou aj vo vyspelých krajinách, či dokonca na Slovensku.

Ako uvádza právnička Beata Jurik v článku s názvom *O menštruačnej (ne)spravodlivosti* jedná sa hlavne o ľudí zo sociálne slabších pomerov, študujúcich mladých ľudí s nízkym príjmom alebo bezdomovcov, a pod. Takýto ľudia sa musia zaoberať bez hygienických pomôcok, lebo čelia takzvanej menštruačnej dileme. V takýchto prípadoch nemajú prostriedky pomaly ani na uspokojenie základných životných potrieb. Vtedy sa stávajú tampóny a vložky priam až luxusom.⁴³ Takýto nedostatok ovplyvňuje aj to, či sa budú môcť dostať do práce, či školy. Môže dochádzať ku náhrade za doma vyrobené hygienické pomôcky, ktoré nespĺňajú základné hygienické štandardy a niekedy sú priam život ohrozujúce. Ďalej sa tu vyskytuje aj psychologický rozmer, kedy sa ženy cítia v neistote, sú vystavené diskomfortnej situácii. Táto situácia nemusí mať len dopady na zdravie ale aj na emocionálnu a mentálnu stránku. Vyskytuje sa tu aj určitý pocit hanby za vlastné telo, pohlavie. Táto situácia narušuje zdravý vývoj dievčat a ich identity. Neskôr sa môžu tieto faktory prejavovať neznášanlivosťou k sebe samej, telu či menštruácii ako takej, k neprijatiu ženstva a všetkých jej podôb.

Čím ďalej tým častejšie sa v spoločnosti predkladá pojem takzvanej „menštruačnej spravodlivosti“. Základným bodom je normalizácia menštruácie a detabuizovanie okolo tohto prirodzeného procesu. Ďalej ide o vzdelávanie už v rannom veku v školách, ktoré majú za cieľ zdravé návyky a odbúranie stigmy. Ako píše Beata Jurik: „*Dosiahnutie menštruačnej spravodlivosti znamená pre všetkých bez rozdielu prístup k sanitárnym produktom, vyhovujúcim toaletám, zariadeniam na umývanie rúk, hygienickému vzdelaniu, ale tiež nakladaniu s odpadmi.*“⁴⁴ Základom je edukácia, potom prístup k toaletám, možnosť ich využiť. Pomoc so zabezpečením hygienických potrieb by malo prichádzať zo strany štátu, minimálne pre sociálne slabších jedincov a pre ľudí s ekonomickými problémami. Ale toto by mal byť len začiatok. Menštruačná spravodlivosť je spätá so zabezpečením hygienických potrieb pre všetky ženy, ktoré ich potrebujú.

A ako to vnímajú iné krajiny vo svete? Škótsko je prvou krajinou, ktorá začala „bojovať“ proti menštruačnej chudobe, keď v roku 2018 zaviedla do škôl bezplatné pomôcky. Teraz už je

⁴² BROCHMANN, N. DAHL, E. S.: *Bez hanby o ohanbí*, 2019, s. 56.

⁴³ Web (5).

⁴⁴ Ibid., (5).

prvou krajinou, ktorá zabezpečuje bezplatné hygienické výrobky ženám všetkých vekových kategórií v krajine.⁴⁵ Dosiahnutie menštruačnej spravodlivosti môže byť prostriedok, ktorý čiastočne detabuizuje tieto témy. Ako sa uvádza v článku *The New York Times*: „*Poskytovanie bezplatných produktov je tiež zamerané na boj proti kultúre mlčania a stigmatizácie súvisiacej s menštruáciou, ktorej zmena podľa charity môže pre mladé ženy predstavovať fyzické, sexuálne a duševné zdravie.*“⁴⁶ Nielen Škótsko, ale aj iné krajiny sa snažia riešiť problém menštruačnej chudoby. Či už sa jedná o Nový Zéland, ktorý v júni 2020 ohlásil plán zabezpečenia menštruačných potrieb vo všetkých školách krajiny. Vo Francúzku pomoc poskytujú predovšetkým väzneným osobám, ľuďom bez domova a základným či stredným školám. V Českej republike zaradili do Správy štátnych hmotných rezerv aj menštruačné potreby, chcú ich distribuovať sociálne znevýhodneným.⁴⁷ Pre slovenskú politiku táto téma nie je úplne prioritná, je skôr utlačená do úzadia. Mimoparlamentná strana *Progresívne Slovensko* je jedinou stranou, ktorá vôbec otvára túto otázku a rieši tému menštruačnej spravodlivosti. Slovensko je ale jedna z mála krajín, ktorá nemusí riešiť tému takzvanej „*menštruačnej dane*“. Menštruačná daň alebo aj Tampon tax, je jav kedy dámske hygienické prostriedky nepatria do zoznamu základných potrieb a majú pripísané plné DPH. Na Slovensku sú menštruačné prostriedky pripísané na zoznam základných potrieb a majú zníženú DPH na 10%. Aj tento malý krok čiastočne rieši problematiku menštruačnej chudoby, ale len pre malé množstvo ľudí.

Začať sa zaoberať týmto problémom a vykonať opatrenia s cieľom nastoliť menštruačnú spravodlivosť nie je len o tom pomôcť sociálne slabším a platiť potreby pre ženy. Je to jedna z ciest ako preukázať rovnosť pohlaví.

Literatúra a zdroje

- ADICHIE, CH. N. 2017. *Všetci by sme mali byť feminist(k)ami*. Krásno nad Kysucou: Absynt, 2017. ISBN 978-80-89916-22-1
- BEAUVOIR, S. 1968. *Druhé pohlavie I*. Bratislava: OBZOR, 1967. 2.vydanie. ISBN 65-076-67
- BEŇOVÁ, K. 2010. *Žena v tradičnej kultúre Slovenska: menštruácia, panenstvo, materstvo (so zameraním na nečistotu a tabu)*. 3/2010 ANTROPOWEBZIN. ISBN 1801-8807 Zdroj: <http://www.antropoweb.cz/cs/zena-v-tradicnej-kulture-slovenska-menstruacia-panenstvo-materstvo-so-zameranim-na-necistotu-a-tabu>
- BOLIN, A.; WHELEHAN, P. 2009. *Human sexuality: Biological, Psychological, and Cultural Perspectives*. New York: ROUTLEDGE, 2009. ISBN 0-203-88923-1 zdroj: https://books.google.sk/books?id=qrPHYok19v8C&pg=PA32&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- BROCHMANN, N. DAHL, E. S. 2019. *Bez hanby o ohanbí*. Bratislava: SLOVART, 2019. ISBN 978-80-556-3945-1
- DOUGLAS, M. 1976. *Purity and Danger: an Analysis of Concepts of Pollution and Taboo*. London & Henley: ROUTHLEDGE & KEGAN, 1976. ISBN 0-203-12938-5. zdroj:

⁴⁵ Web (6).

⁴⁶ Ibid., (6).

⁴⁷ Web (5).

- https://monoskop.org/images/7/7d/Douglas_Mary_Purity_and_Danger_An_Analysis_of_Concepts_of_Pollution_and_Taboo_2001.pdf
- GRAY, M. 2011. *Rudý mesiac: Jak chápat a používat tvůrčí, sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu*. Praha: DHARMAGAIA, 2011. ISBN 978-80-7436-017-6
- HORVÁTHOVÁ, E. 1988. *Zvyky a obrady*. s. 468 – 548. In: BOTÍK, J.: *Hont. Tradície ľudovej kultúry*. Banská Bystrica: OSVETA.
- HORVÁTHOVÁ, E. 1995. *Krv*. S. 284. In: *Encyklopédia ľudovej kultúry Slovenska*. 1. zv. Bratislava: VEDA.
- KAUNDAL, M., THAKUR, B. A Dialogue on Menstrual Taboo. *Indian J Community Health* [Internet]. 2014 Jun. 30, Zdroj: <http://iapsmpuk.org/journal/index.php/IJCH/article/view/401>
- KHARE, R. S. 2009. *Pollution and Purity*. In: *Encyclopedia of Social and Cultural Anthropology*. TAYLOR AND FRANCIS, 2009. ISBN 0-203-45803-6.
- KNIGHT. CH. 1991. *Blood Relations: Menstruation and Origins of Culture*. Zdroj: https://www.researchgate.net/publication/280207085_Chris_Knight_1991_Blood_Relations_Menstruation_and_the_Origins_of_Culture
- KRIŠTOFOVÁ, L. 2011. Sexualita. Od biológie, k politike, slasti a slobode. In: Kiczková, Z. - Szapuová, M. (eds.) *Rodové štúdiá. Súčasné diskusie, problémy a perspektívy*. Bratislava, Centrum rodových štúdií pri Filozofickej fakulte Univerzity Komenského. pp. 294-311. zdroj: <http://akademickyrepozitar.sk/sk/repozitar/sexualita-od-biologie-k-politike-slasti-a-slobode.pdf>
- MICHALKOVÁ, Z. 2004. *Kultúrno-historické aspekty determinujúce biologickú zmenu ženy (menštruačný cyklus)*. Diplomová práca. UKF: Nitra.
- PAGLIA, C. 2019. *Slobodné ženy, slobodní muži: eseje o pohlaví, genderu, a feminizmu*. Praha: Argo, 2019. ISBN 978-80-257-3071-3
- STARÝ ZÁKON, 3. kniha Mojžišová, 15. kapitola Zdroj: <https://biblia.sk/citanie/ssv/lv/15>
- WATKINS, G. 2013. *Feminizmus do vrecka: O zanietých politikách*. Bratislava: ASPECT, 2013. ISBN 978-80-8151-009-0
- ZAMOLO, L. 2020. *Červená je pekná*. Bratislava: SLOVART, 2020. ISBN 978-80-556-4500-1
- Web 1 – SAUL, H. 2015. *Menstruation – themed photo series artist censored by Instagram says images are to demystify taboos around periods*. In: Independent. Zdroj: <https://www.independent.co.uk/arts-entertainment/art/menstruationthemed-photo-series-artist-censored-by-instagram-says-images-are-to-demystify-taboos-around-periods-10144331.html>
- Web 2 – GANDHI, K. 2015. *Going with the Flow: Blood & Sisterhood at the London Marathon*. In: Medium zdroj: <https://medium.com/ending/going-with-the-flow-blood-sisterhood-at-the-london-marathon-f719b98713e7#bc73jx1s5>
- Web 3 – GEHREROVÁ, R. *Ženy okolo nás menštruujú, netvárame sa, že o tom nevieme*. In: Denník N – BLOG. Zdroj: <https://dennikn.sk/515494/zeny-okolo-nas-menstruuju-netvarme-sa-ze-o-tom-nevieme/>
- Web 4 - <https://www.plantkissed.sk/post/cervene-tabu>
- Web 5 – JURIK, B. 2021. *O menštruačnej (ne)spravodlivosti*. In: Denník N- BLOG. Zdroj: <https://dennikn.sk/blog/2409319/o-menstruacnej-nespravodlivosti/>
- Web 6 - <https://www.nytimes.com/2020/02/27/world/europe/scotland-pads-tampons.html>

Detabuization of woman sexuality – Menstruations taboo

The menstrual taboo is a cultural universality, the consequences of which have an impact on the integrity and identity of women in society. An inadequate approach to one's own sexuality and menstruation has an impact on personality development as well as self-love. Religious and superstitious notions that are associated with the isolation or separation of women in cultural complexes provide a strong incentive for taboo. Menstruation is associated with impurity, especially the ritual one when it becomes an object that devalues faith and sacred sites. Various requirements and restrictions are being put on women. Some themes are trying to detabuization of menstruation as such, those are medial attempts of different feminists but also the attempts of brands dedicated to hygienic products. Menstruation is a very important issue that we need to start talking about openly. It is menstrual justice that means that women in the world do not have to suffer from a menstrual dilemma. The need to detabuization of menstruation is necessary or even desirable. One method could be targeted and sufficient education of society, not just women.

Štúdiá bola prezentovaná ako súťažná práca v rámci Študentskej vedeckej, odbornej a umeleckej činnosti organizovanej na Katedre kulturológie v akademickom roku 2021/2022. Školiteľkou práce bola Mgr. Kristína Jakubovská, PhD.

Autorka: Paulína Grolmusová
Katedra kulturológie FF UKF v Nitre
Hodžova 1
949 01 Nitra
paulina.grolmusova@student.ukf.sk

Školiteľka: Mgr. Kristína Jakubovská, PhD.
Katedra kulturológie, FF UKF v Nitre
Hodžova 1
949 01 Nitra
kjakubovska@ukf.sk