

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Katedra sociologie

Diplomová práce



Bc. Petra Poncarová

Menstruace ve světě placené práce

Menstruation in the area of paid work

Praha 2022

Vedoucí práce: doc. Mgr. Radka Dudová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 8. května 2022

.....

Petra Poncarová

Poděkování:

Ráda bych na tomto místě poděkovala doc. Mgr. Radce Dudové, Ph.D., která mi vždy ochotně poradila a pomohla při psaní této práce. Rovněž děkuji všem ženám, které se zúčastnily tohoto výzkumu a věnovaly mi svůj čas. A poděkování patří též radě projektu SVV-ADAKIN, bez jejíž finanční podpory by tato diplomová práce vznikala jen velmi těžce, a s tím děkuji i přepisovatelkám a přepisovateli za jejich precizní práci.

Klíčová slova (česky)

Menstruace, placená práce, prožívání, intepretace, menstruační stigma

Klíčová slova (anglicky):

Menstruation, paid work, experience, interpretation, menstruation stigma

Abstrakt (česky)

Tato diplomová práce se věnuje tomu, jak ženy prožívají a interpretují menstruaci ve světě placené práce. Nejprve je představen teoretický základ týkající se menstruuujících těl ve společnosti a toho, jaké je postavení žen na pracovišti v souvislosti s menstruací. Skrze explorační výzkum a metodu zakotvené teorie se práce snaží postihnout, primárně na základě odpovědí získaných z kvalitativních rozhovorů, jak se české ženy vypořádávají s menstruací na pracovišti. Hlavní výzkumnou otázkou je „Jak ženy prožívají a interpretují zkušenost menstruace ve světě placené práce?“ Vedlejšími výzkumnými otázkami jsou „Zažívají ženy diskriminaci při výkonu práce z důvodu menstruace?“ a „Domnívají se ženy, že je menstruace omezuje ve výkonu práce?“ Na základě odpovědí komunikačních partnerek vyplynulo, že ženy se v rámci vykonávání své placené práce potýkají s řadou překážek, které je mohou diskriminovat. Dále bylo zjištěno, že menstruace ženy více či méně omezuje ve výkonu jejich práce. A diplomová práce se mimo jiné věnuje i tomu, jakým způsobem ženy mluví o menstruaci v jejich pracovních prostředích.

Abstract (in English)

This thesis deals with how women experience and interpret menstruation in the world of paid work. First, the theoretical basis concerning menstruating bodies in society and the position of women in the workplace in connection with menstruation is presented. Through exploratory research and grounded theory method, the work seeks to capture, primarily on the basis of answers obtained from qualitative interviews, how Czech women cope with menstruation in the workplace. The main research question is “How do women experience and interpret menstruation in the world of paid work?” Secondary research questions are “Do women experience discrimination during work because of menstruation?” and “Do women think that menstruation limits their work performance?” The responses from the communication partners show that women face a number of obstacles in doing their paid work, which can discriminate them. Furthermore, it has been found that menstruation more or less restricts women in their work performance. And the thesis focuses, among other things, on how women talk about menstruation in their work environments.

Obsah

1	Úvod.....	8
2	Teoretická část	9
2.1	Těla ve společnosti.....	9
2.1.1	Tělo, pohlaví, gender	10
2.2	Menstruující těla ve společnosti	12
2.2.1	Management menstruace	14
2.2.2	Prožívání a interpretace menstruace	16
2.2.3	Komunikace a mluvení o menstruaci.....	18
2.3	Ženy a menstruace na pracovišti	20
2.3.1	Menstruace a pracovní výkon	23
2.3.2	Menstruační volno	25
3	Metodologie a data.....	27
3.1	Technika sběru dat	27
3.2	Výběr vzorku a sběr dat	27
3.3	Struktura vzorku.....	28
3.4	Analýza a výzkumné otázky	30
3.5	Zpracování dat.....	30
3.6	Etické otázky.....	30
4	Analytická část	32
4.1	Používané menstruační pomůcky.....	32
4.1.1	Volba menstruačních pomůcek.....	33
4.1.2	Manipulace a skrývání menstruačních pomůcek.....	36
4.2	Protečení krve na oblečení.....	40
4.3	Plánování spojené s menstruací	42
4.3.1	Sledování menstruačního cyklu	44
4.4	První menstruace a její prožívání	45
4.5	Prožívání menstruačního cyklu	47
4.6	Omezení menstruací.....	51
4.7	Mluvení o menstruaci.....	56
4.7.1	Vtipy a narážky na menstruaci.....	57
4.8	Interpretace menstruace	58
5	Limity.....	61
6	Diskuze.....	62
7	Závěr	66
8	Zdroje.....	67

9	Přílohy.....	73
9.1	Seznam tabulek.....	73
9.2	Seznam grafů	73
9.3	Dotazník.....	74
9.4	Scénář rozhovorů.....	75
9.5	Vybraný rozhovor	77

1 Úvod

Menstruační cyklus je v biomedicínské literatuře konceptualizován jako jednorozměrný, biologický a patologický aspekt ženských těl a jejich zdraví, avšak tento přístup, jež odděluje menstruaci od zbytku ženských těl, jejich identit a sexuality, rovněž zbavuje menstruaci o sociální, kulturní a politické významy, a tím pádem jsou zanedbávány zkušenosti žen a jejich pohled na menstruaci (Johnston-Robledo & Stubbs, 2013). Cílem diplomové práce je proto přinést pochopení toho, jak ženy prožívají a interpretují zkušenost menstruace ve světě placené práce v českém kontextu a čemu mohou v pracovním prostředí ve spojení s menstruací čelit. Dále se práce bude zabývat tím, zda dochází kvůli menstruaci k diskriminaci žen a které nevýhody se jich týkají oproti nemenstruujícím mužům. V rámci analýzy rozhovorů se ženami z různorodých pracovních pozic bude cíleno na poznání právě toho, jak samy ženy menstruaci interpretují a prožívají. Tedy jaké jsou jejich zkušenosti a jaké významy těmto zkušenostem a samotné menstruaci připisují, a to právě ve spojení se světem placené práce a rozličnými pracovními podmínkami. Důraz bude kladen především na interpretaci výsledků analýzy, kdy nám může vnímání menstruace na pracovišti ze strany žen pomoci při zkoumání menstruace jako sociálního fenoménu.

2 Teoretická část

V teoretické části budou představeny teorie, které se zabývají tělem ze sociologické perspektivy s hlavním zaměřením na menstruuující těla ve společnosti. Rovněž bude věnována pozornost výsledkům řady empirických studií, které se zabývaly prožíváním a interpretací menstruace nejen na pracovišti a v průběhu vykonávání placené práce.

2.1 Těla ve společnosti

Lidské tělo pojímá řadu významů jako např. genderových, etnických, morálních, politických, náboženských a ekonomických, které můžeme označit za vtělené, a zároveň jsou tyto významy spojené s tělem vždy kulturně specifické (Šanderová, 2011).

Vtělenými dimenzemi sociálních vztahů se zabývala již klasická sociologie, avšak spíše okrajově. Nejviditelnějším zástupcem mezi klasiky je Karl Marx, který vnímal tělesné dimenze sociálních vztahů na podkladu zacházení se životem dělnické třídy, její práce a odcizení, tedy jak kapitál uvalil trest na maso a krev, jež ztělesňují dělnické třídy. Ale ztělesněním se zabýval částečně i Émile Durkheim, který se věnoval ztělesněným formám emocionálního vyjádření mezi „kmenovými“ společnostmi, či jeho pokračovatel Marcel Mauss, jenž napsal esej o „technikách těla“. Maussova práce se zabývá tím, jak různé kultury a společnosti využívají tělo, formují ho a vzdělávají ho určitými způsoby, které se následně stávají základem sociálních vztahů. K tématu těla v klasické sociologii přispěl také Norbert Elias, který ve svém díle *O procesu civilizace* zdůrazňoval sociální a politické procesy, které se odvíjejí skrze tělo a na něm (Adelman & Ruggi, 2016).

Současná sociologie vyvinula nové perspektivy a rámce pro chápání těla jako sociálního a kulturního konstruktů, a základního prvku v materiálních a symbolických procesech moci (Adelman & Ruggi, 2016). Soudobá sociologie těla se zabývá reprodukcí a regulací populací v určitém místě a čase, a omezováním a reprezentací těla jako prostředku sebe sama, a dala by se rozdělit do čtyř dimenzí, které pokrývají reprodukci, regulaci, restriktci a reprezentaci těl (Turner, 2008). Přístupy sociologie k tělu jsou v současné době značně diverzifikované a pozornost je směřována převážně na nevyřešenou povahu vztahu mezi narativní, diskurzivní a materiální povahou těla (Adelman & Ruggi, 2016).

Subjektivní narativy o tělesných zážitcích (především ze zdrojů nemocných lidí) získávají ústřední postavení a rovněž status „legitimního vědění“ a významně tak přispívají k rozšíření akademických poznatků, které problematizují tělo v dnešní medicíně (Adelman & Ruggi, 2016). Co se týče „materiálnosti“ nebo „diskurzivité“ těla, tak zatímco poststrukturalisté (jako např. Judith Butler (2002, 2011)) tvrdí, že diskurzivní zaměření v žádném případě nepopírá „hmotu“ těl, tak „kritičtí realisté“ (jako např. Simon J. Williams) tvrdí, že musíme rozpoznat rozdíl mezi materialitou biologického těla, jeho živým souborem sil a principů, a diskurzivním přístupem sociologie (Williams, 2006; Adelman & Ruggi, 2016). Významná je zde i práce Michela Foucaulta, který se ještě před Butler zabýval vztahy moci, vědění a těla v moderní společnosti (Macleod & Durrheim, 2002). Foucaultovo přispění k tématu tělesnosti je významné hlavně z toho důvodu, že poukazuje na to, jak je podporována perspektiva dominantní skupiny, a jak sociální normy slouží k podpoře a udržování jejich hodnot (McLaren, 2002). Individuální správa nad těly zahrnuje sledování a následnou disciplinaci a kontrolu těchto sledovaných těl (Foucault, 1995). Na reprodukční těla musí být dohlíženo a je nutné je kontrolovat za účelem splnění reprodukčního občanství (Lupton, 2016), a v rámci tohoto pojetí se od menstrujících žen očekává, že budou na svá těla dohlížet a budou je kontrolovat za účelem spravování či managementu své menstruace (Wood, 2020). Zde se dostáváme k pojetí ženských těl a menstruace a jaká je jejich role ve společnosti. Proto bude v následující podkapitole pozornost věnována především sociologicko-feministickým přístupům k tělu, jelikož právě ty se zabývají menstruací ze sociologické perspektivy.

2.1.1 Tělo, pohlaví, gender

Při zabývání se tělem ze sociologické perspektivy hraje důležitou roli moderní feministická teorie, která se od svých začátků snaží dekonstruovat osvícenské mýty založené na představě vtělených, sexuálních, emocionálních žen, jež zaujímají pozici méněcenných vůči světu „racionálního“ muže, který se vyznačuje přirozeně větší schopností ovládat pud, touhu a jiné lidské bytosti (Adelman & Ruggi, 2016). V rámci zkoumání těla ze sociologické perspektivy je tedy nutné se věnovat vztahu těla, pohlaví a genderu.

V klasické sociologii byly ženy podle Anne Witz (2000) nepřítomny a byly přehnaně ztělesněné v rámci sociálna. Žena v těle sloužila jako kontrast pro maskulinní ontologii, na níž bylo sociálno konstruováno. Feministické socioložky vtáhly pohled

na ženskou socialitu prostřednictvím konceptu genderu. Rozlišení mezi tělesným a „materiálním pohlavím“ a „socialitou genderu“, ačkoliv je toto rozlišení dnes poněkud problematické, umožnilo podnícení feministické sociologie, která odsunula stranou tělesné záležitosti a upřednostnila gender. A i z toho důvodu, že tyto feministické teoretičky byly zároveň socioložkami, udělaly pro ženy to, co udělala sociologie pro muže již dříve: vymanily je z říše „biologického“, „tělesného“ nebo „přirozeného“ a umístily je do sféry „sociálního“. Začaly je osvobozovat od teorií biologie či přírodního determinismu a podrobovaly je teorii sociálního determinismu. Feministicko-sociologický obrat k genderu tedy znamenal odvrácení od tělesnosti (Witz, 2000).

Anne Witz (2000) vidí na „tělesném obratu“ v sociologii problém hlavně v tom, že mnoho „nových“ mužských teoretiků zabývajících se sociologií těla, se zdráhá čerpat z feministicko-sociologického chápání těla, jelikož navrácení těla do sociologického projektu může fungovat protikladně k feministicko-sociologickému projektu, pokud nebude docházet k explicitní angažovanosti a kritickému dialogu mezi novou sociologií těla a feministickou sociologií. Zároveň s „tělesným obratem“ a navrácením těla do sociologie byla znovu ztělesněna i otázka patriarchátu, jelikož ve chvíli, kdy feministické socioložky argumentovaly devalorizací těla v analýzách o vysvětlení patriarchátu a postavení žen ve společnosti, tak nová sociologie těla (jejíž zástupci jsou hlavně Bryan Turner (2008) a Chris Shilling, (1993)), stlačovala ženskou socialitu do ženské tělesnosti. Tudíž se tento přístup neshodoval s tehdejší feministickým sociologickým projektem, který osvobozoval ženu z klece tělesnosti a obnovoval její utlumenou sociální identitu v rámci sociologie. Spolu s tělesným obratem v sociologii bylo tedy ústředním úkolem feministické sociologie trvat na tom, že být ženou znamená víc než být v těle, a že ženská socialita je postavena na více než jen tělesných záležitostech (Witz, 2000).

Současná feministická teorie se snaží o to zkonstruovat perspektivu, která považuje všechny lidské bytosti za současně racionální, emocionální a vtělené bytosti. Zároveň je zdůrazňováno ideologické spojení mezi potlačováním tělesného prožívání a západní konstrukce „jiných“, dále s tím jsou v moderních společnostech těla nepřetržitě vytvářena a konstruována jako „rasová“ a „genderovaná“ (Adelman & Ruggi, 2016).

2.2 Menstruující těla ve společnosti

Menstruační cyklus obvykle začíná v raném dospívajícím věku, mezi 11 až 15 rokem, ačkoliv u některých dívek může začít dříve nebo později. Příchod menarche, neboli první menstruace, může některé dívky znepokojovat, zvláště pak ve chvíli, když začne dříve nebo později, než je normou. Během menstruačního cyklu je děložní výstelka připravena k implantaci oplodněného vajíčka. Pokud nedojde k početí, výstelka se odlupuje a je vyprazdňována jako menstruační výtok. Délka menstruačního cyklu se obvykle měří od prvního dne výtoku do dne před začátkem dalšího menstruačního výtoku. Samotná menstruace obvykle trvá 2 až 6 dní a délka cyklu se u jednotlivých žen liší – může to být kdekoli od 24 do 42 dnů. Menopauza, jež je jednou z událostí ženského klimakteria (období přechodu z plodnosti do neplodnosti), je trvalé ukončení menstruace, a u většiny žen menopauza nastává ve věku 45 až 55 let (Crooks & Baur, 2014).

Menstruace se tedy týká téměř všech žen po značnou část jejich života a tento fenomén je pro ženy stigmatem, což přispívá ke snížení jejich sociálního statusu, a celkově má stigmatizace menstruace následky na well-being a sexualitu žen (Johnston-Robledo & Chrisler, 2013). V určitých kulturách jsou ženy považovány za nečisté v době jejich menstruace, anebo se po menstruaci musí očistit, např. v židovské kultuře v mikve¹ (Cicurel, 2000). Menstruační stigma je do společnosti přenášeno nejen skrze silnou socializaci, ale i vzdělávací materiály a reklamu na menstruační produkty (Johnston-Robledo & Chrisler, 2013).

Reklamy na menstruační produkty jsou významným příkladem toho, jak se stigmatizace menstruace přenáší do společnosti za pomoci různých strategií. Videoreklamy na tradiční menstruační pomůcky (tampony, vložky, slipové vložky) pracují se stigmatizací menstruace odlišně, než videoreklamy na alternativní menstruační produkty (kalíšky, kalhotky). Reklamy na tradiční menstruační produkty nejen že nezobrazují menstruační krev, ale také o menstruaci mluví v metaforách, a využívají též určité pseudo-feministní a emancipační techniky, které se ženy snaží přesvědčit, že skrze nákup jejich produktu mohou být nezávislé a aktivní, ale tato strategie rovněž napomáhá udržovat menstruaci jako stigma, protože na těchto ženách

¹ Mikve je očištná rituální koupel, kterou musí v židovské kultuře ženy provést po menstruaci, jelikož jsou v době menstruace považovány za nečisté a jsou definovány jako nedotknutelné, dokud neprovedou očištný rituál. Proto je mikve v židovské kultuře považována za symbol mužské dominance, jelikož jsou s takovou interpretací menstruace ženy definovány jako podřadné (Cicurel, 2000).

nikdo nepozná, že vůbec menstruuje. Naproti tomu videoreklamy na alternativní menstruační produkty menstruační stigma spíše ruší a většina z nich se snaží o menstruaci mluvit otevřeně a bez metafor (Poncarová, 2020).

Menstruující ženy a dívky jsou již od menarche řazeny do jiné kategorie než muži a menstruační krev tudíž spoluutváří identitu ženskosti (Johnston-Robledo & Chrisler, 2013). Řada dívek je s příchodem menarche upozorněna ze strany jejich okolí na to, aby změny své chování a zároveň se mění vztahy s jejich okolím (Lee, 1994; DeMaria et al., 2019). Jelikož s příchodem menarche přichází i vnější změny ženského těla, s těmito změnami vyvstávají v ženách obavy o to, jak se na danou ženu dívá okolí (Lee, 1994). Názor okolí je v tu chvíli důležitější, než to, jak vnímají dívky samy sebe (Lee, 1994). Zároveň pak s menarche a změnou ženského těla probíhá též proces sexualizace a objektifikace těl (Lee, 1994). Těmito způsoby tedy menarche určuje socializaci a stigmatizaci ženství, kterému privilegovaná a neposkvřněná mužská těla unikají (Patterson, 2013).

Podle Theresy E. Jackson (2019) k zakrývacím praktikám a komunikaci v tabuizaci menstruace částečně přispívá výuka o menstruaci, kterou dívky dostávají ještě před příchodem jejich menarche. Část pramení i z neochoty či rozpaků spojených s mluvením o tělesných procesech v rodinách dívek, především s matkami. A zdá se, že tento přístup k tabuizování menstruace je do jisté míry ovlivněn rasou a třídou. Pokud je menstruace považována buď za tabu nebo je spojována s přechodovým rituálem, kterému není připisována taková důležitost, pak se v těchto rodinách matky a další dospělé ženy mohou vyhýbat tématu menstruace. Anebo necítí potřebu mladé dívky o této události vzdělávat ještě před jejím výskytem. V tom případě se mladé dívky setkávají s tichem a nedostatkem informací. Rozdíl mezi tímto přístupem a tím, kdy jsou dívky dobře informované o první menstruaci, může vést ke značně méně traumatickému zážitku spojeným s menarche (Jackson, 2019).

Menstruace hraje ústřední roli v ženské fyziologii a tudíž i ve vztahu žen s jejich těly (Sveinsdóttir, 2017). Zatímco reprodukční funkce žen jsou považovány za symboly jejich méněcennosti, jejich těla jsou zároveň vnímána jako objekty krásy a touhy (Roberts et al., 2002). Tento proces objektifikace ženských těl v jistém slova smyslu vysvlékne tělo z jeho tělesných kvalit a to je transformováno a dezinfikováno do ideálního kulturního symbolu (Roberts et al., 2002). Ženské tělesné funkce spojené s menstruací, jež jsou znakem ženské podřazenosti, jsou tedy zakrývány a silně

kontrolovány, aby dané ženské tělo mohlo dostát ideálu krásy (Roberts et al., 2002). Tedy díky objektifikaci ženských těl a stigmatizaci menstruace jsou ženy donuceny k tomu, aby své tělo kontrolovaly a menstruaci před svým okolím skrývaly. Navíc ženy, které mají tendenci k objektifikaci svých vlastních těl, mají rovněž více negativní postoje k menstruaci jako takové (Roberts, 2000 podle Roberts et al., 2002).

Dále mohou ženy zažívat pocity nepřítažlivosti, protože se domnívají, že je jejich těla zrazují, jelikož tělo dělá věci, o kterých byly naučeny je považovat za negativní (Oxley, 1998). S objektifikací ženských těl souvisí i to, že ženy tráví značné množství svého času a peněz na to, že transformují a kontrolují svá těla (Wolf, 2002). Tato sebeobjektifikace s sebou nese řadu dalších negativních aspektů, jakými jsou negativní sebe-přijetí, odosobnění, a duševní onemocnění jako deprese nebo poruchy příjmu potravy (Roberts & Waters, 2004). V souvislosti s vlastní kontrolou ženských těl se můžeme věnovat i subjektivním představám žen o vaginální čistotě, která je částečně vedena vnímanými sociálními důsledky, které mohou vycházet z vaginálního oděru a výtoku, kdy ženy mohou být označovány za odporné či nečisté (Jenkins et al., 2018). Toto dále ilustruje širší společenský kontext ohledně ženských genitálií, které jsou považovány za ostudné a špinavé, a tudíž stigmatizované (Jenkins et al., 2018).

2.2.1 Management menstruace

Tanith Oxley (1998) popisuje, že při skrývání menstruace ženy vydávají značné úsilí, aby jejich okolí nezjistilo, že menstruují. Tento proces pak autorka označuje jako management menstruace, který zachycuje to, jak se ženy vypořádávají se zvládním menstruace. Od toho, jaké používají menstruační pomůcky, až po to, že se ženy v průběhu menstruace vyhýbají určitým fyzickým nebo dokonce sociálním aktivitám, či volí své oblečení tak, aby zakryly jakékoliv tělesné změny (např. nadýmání apod.). Ženy si jsou během menstruace silně vědomy svých těl, a proto se během menstruace vyhýbají situacím, které by ji mohly odhalit (Oxley, 1998).

Podle analýzy Normy O'Flynn (2006) z kvalitativních studií vyplývá, že ženami vnímaná společenská pravidla související s menstruací zahrnují např. to, že žena musí uchovat menstruaci v soukromí tím, že nosí při menstruaci vhodné oblečení a změnou obvyklých činností tak, aby zabránila jakýmkoliv viditelným důkazům, které by odhalily její menstruaci či menstruační pomůcky. Dále že žena by se měla vyhnout tomu, aby jí krev protekla na oblečení, a musí tomu uzpůsobit nošení adekvátní ochrany a použití menstruačních pomůcek. Pak že nepřítomnost v práci nebo nižší

výkon nebude vysvětlovat explicitně tím, že má menstruaci, a pokud musí poskytnout nějaké vysvětlení, řekne, že jí není dobře či má žaludeční obtíže. Dále žena mluví o menstruaci s ostatními ženami jedině pokud se znají dobře anebo když se domnívají, že druhá žena bude mít pochopení. Tyto konverzace probíhají pouze v soukromí, a navíc jsou často využívány eufemismy pro označení menstruace. S muži se o menstruaci nemluví, pokud se nejedná o sexuálního partnera, ale pohlavní styk je v této době považován za odporný (O'Flynn, 2006).

Existenci společenských pravidel souvisejících s menstruací a postoji k menstruujícím ženám potvrzuje svým experimentem Tomi-Ann Roberts et al. (2002), kdy účastníci a účastnice byli náhodně přiřazeni k jedné ze dvou situací: v jedné žena upustila sponku do vlasů, v druhé upustila tampon. Z výsledků experimentu vyplynulo, že v druhém případě je pro účastníky a účastnice experimentu vyšší pravděpodobnost, že popíší ženu jako nekompetentní, méně sympatickou a mají tendenci se psychicky a fyzicky distancovat od ženy, která upustila něco „odporného“. A zároveň tito lidé dosáhli vyššího skóre na stupnici měřící objetifikaci žen. Tato zjištění se objevila bez ohledu na pohlaví účastníků a účastnic experimentu, nicméně byla silnější u těch, kteří se silně identifikovali se stereotypně mužskými či ženskými rysy (Roberts et al., 2002).

Podle Natalie Moffat a Lucy Pickering (2019) jsou ženy vystaveny dvojí zátěži, jelikož nejen že musí pracovat na maskování menstruace jak diskurzivně, tak prakticky, aby byla zachována neviditelnost menstruace, ale sociální a materiální infrastruktura, která jim to umožní, je často nedostatečná. Proto musí ženy tyto infrastrukturní nedostatky řešit tak, že s sebou nosí zakrvácené tampony a vložky, když jsou koše příliš plné, konzumují léky proti bolesti nebo pokračují v práci, i když trpí bolestmi. Snaží se vyhnout hanbě spojené s prozrazením jejich menstruačního stavu. Dokonce mění hormonální rovnováhu svých těl, aby byla menstruace předvídatelná, a snížila se tak úzkost spojená s menstruací. Nicméně u žen, u nichž úzkosti zůstávají, a jejich menstruace přijde neočekávaně, to vyžaduje nejen větší sebekontrolu, ale také více času. Čas na opakované návštěvy toalety z důvodu výměny menstruačních pomůcek, aby zkontrolovaly známky špinění. Také čas, který tráví tím, že zpracovávají pocity studu a rozpaků, pokud nějaké z výše uvedených pravidel poruší a dojde tak k narušení menstruační etikety (Moffat & Pickering, 2019).

V souvislosti s managementem menstruace a kontrolou nad těly ve Foucaultově podání pak funguje sběr dat za použití aplikací na sledování menstruačního cyklu jako mocný zdroj informací, ačkoliv podle výsledků studie provedenou Bryndlou Hohmann-Marriott (2021) vyplývá, že individuální pohled uživatelů je takový, že data o menstruaci nezajímají nikoho jiného kromě nich samých. A pokud jsou tato data využívána pro výzkum menstruačního zdraví a well-beingu, pak to považují za konstruktivní a přispívající k vyššímu dobru, jež má potenciál přispět ke kolektivnímu porozumění ohledně menstruace (Hohmann-Marriott, 2021).

Ale Deborah Lupton (2016) k tomuto tématu dodává, že je nutné myslet na to, že právě tyto technologie konfigurují subjekt digitalizovaného reprodukčního občana, tedy ženy, která používá digitální technologie jako součást zaměření pozornosti na sledování a řízení svého reprodukčního fungování a zdraví. Navíc tyto technologie zařazují své uživatele do širší digitální znalostní ekonomiky za účelem komerčního zisku. Nové digitální praktiky „ovládání plodnosti“ tedy spojují soukromou sféru s veřejnou novými způsoby. To však nepopírá, že ženy nijak netěží z používání aplikací na sledování menstruace a jejich reprodukce. Tyto aplikace často cílí na demystifikaci ženství a poskytují ženám řadu informací o jejich tělech (Lupton, 2016).

2.2.2 Prožívání a interpretace menstruace

Management menstruace, který zahrnuje systém toho, co a jak ženy během své menstruace jak doma, tak v práci dělají, a jak se vypořádávají s fyzickými a psychickými aspekty související s menstruací, může být pro různé ženy odlišný (Murthy, 2014). Toto je ovlivněno faktory, jako je socializace a také od počátku menarche formování identity žen (Jackson, 2019). Proto by neměly být tyto faktory při následné analýze a interpretaci výsledků opomenuty. A pro tuto diplomovou práci je rovněž důležité, že menstrující tělo je vždy zasazeno do konkrétních interakčních a sociokulturních diskurzů (Roberts, 2020).

Co se týče prožívání menstruace, tak většina žen pociťuje během menstruačního cyklu nějaké fyzické změny anebo změny nálad. Premenstruační syndrom (PMS) je termín používaný k identifikaci nesčetných fyzických a psychických symptomů, které se mohou vyskytnout před každou menstruací. Mezi typické příznaky patří nadýmání, otok prsou a bolest. PMS může také zvýšit chuť k jídlu, zejména na potraviny s vysokým obsahem tuku, cukru nebo soli. Psychologické příznaky zahrnují více negativní

sebeobraz, podrážděnost, napětí, deprese, změny nálad a pocit nedostatku emoční kontroly (Crooks & Baur, 2014).

Ačkoliv byly „premenstruační“ symptomy formálně popsány již v roce 1931, důvod pro prioritizaci psychologických symptomů nad fyzickými zůstává podle Sally King (2020) nejasný. Přitom podle autorky populační studie ukázaly, že změny nálad spojené s příchodem menstruace nejsou nutně nejčastěji zakoušenými, determinujícími ani nejvíce narušujícími změnami spojenými s menstruací. Tento trend je podle S. King (2020) ovlivněn sexistickým historickým předpokladem, který autorka označuje jako „mýtus o iracionální ženě“, což zachycuje myšlenku, že ženy jsou patologicky emocionální a tudíž mají sníženou schopnost rozumu, díky jejich reprodukční biologii (S. King, 2020).

Z hlediska historie, až do šestnáctého století převládaly popisy týkající se symptomů spojenými s menstruací fyzické povahy (H. King, 1998), od sedmnáctého století začaly být pokládány za *emocionální*, což přišlo s rekvalifikací „hysterie“ z gynekologického onemocnění na nervový stav u žen se slabou nervovou konstitucí a následnou emoční nestabilitou (Rousseau, 1993).

Nová definice „hysterie“ byla dle Jane M. Ussher (2006) v souladu s již existujícími filozofickými předpoklady, že ženy byly ze své podstaty fyzicky, duchovně a intelektuálně níže než muži. Což znamenalo, že diskriminace na základě pohlaví byla odůvodněna „vědeckým“, a tedy i údajně objektivním, lékařským tvrzením, že vzhledem k patologické povaze ženského (reprodukčního) těla byly ženy také patologicky emocionální, tedy i méně schopné rozumu, a tak nevyhnutelně podřízeny kontrole mužů (Ussher, 2006). Dále k tomuto chápání přispěl v devatenáctém století Sigmund Freud, který označil „hysterii“ jako typ psychologické neurózy (Freud, 1966 podle S. King, 2020), což významně ovlivnilo diskurz počátku dvacátého století, kdy jeden z hlavních argumentů proti volebnímu právu žen bylo, že (všechny) ženy byly duševně nezpůsobilé učinit informované a racionální rozhodnutí (S. King, 2020).

Co se týče moderního pojetí premenstruačního syndromu, tak to má počátek u prvního formálního popsání „premenstruačního napětí“ (Z anglického: „premenstrual tension“, zkráceně PMT) z roku 1931, což je předchůdce dnešního PMS (S. King, 2020). V průběhu padesátých let pokračovaly teorie o premenstruačním napětí, které se zaměřovaly na roli „ženských pohlavních hormonů“, a v roce 1953 se z PMT stalo PMS – premenstruační syndrom po tom, co Raymond Greene

a Katharina Dalton (1953 podle S. King, 2020) argumentovali, že premenstruační příznaky byly mnohem rozsáhlejší než jen „nervové napětí“. Během posledních třiceti let zůstaly klinické popisy PMS převážně psychologického zaměření, zejména od zahrnutí premenstruačních poruch do *manuálu pro mentální poruchy*² Americké psychiatrické asociace (S. King, 2020).

V důsledku toho, že se pojmají menstruační symptomy převážně jako ty psychologické, zanedbávají se podle Sally King (2020) ty, které jsou fyzické, a výzkum PMS nevyhnutelně přehlíží významné prvky v příčinách, prevalenci, zkušenosti pacientek a léčby menstruačních symptomů souvisejících s celým menstruačním cyklem. Například menstruační bolest je daleko častějším symptomem souvisejícím s menstruačním cyklem, ale obvykle není zahrnuta v diagnostických kritériích pro PMS (S. King, 2020), a to i přesto, že je známo, že menstruační bolest má vliv na premenstruační náladu, únavu a další příznaky (Balik et al., 2014).

Kulturní asociace spojené s menstruací a biologickým pohlavím, přirozeností, reprodukcí a feminitou z menstruace činí podle Katie Ann Hasson (2016) předurčené místo pro zkoumání genderového ztělesnění. Menstruace je jedním z příkladů sociální konstrukce těla a genderu. To, že se i v souvislosti s menstruací opětovně vyjednávají biologická fakta napříč širokou škálou institucí – vědecký výzkum, medicína apod. – nabízí další důkazy, že dokonce i ty nejredukovatelnější biologické procesy byly a pokračují být předmětem přepsání novými významy (Hasson, 2016).

2.2.3 Komunikace a mluvení o menstruaci

Jelikož se tedy s menstruací pojí různé stereotypy (např. že ženy jsou během menstruace náladové a je lepší se jim během menstruace vyhýbat), které se pak mohou reálně promítat do osobního a i do pracovního života žen (Peranovic & Bentley, 2017), je z tohoto důvodu podstatné věnovat se vztahu komunikace menstruace nejen směrem k dívkám a ženám, ale i tomu, jak se informace o menstruaci komunikují směrem k chlapcům a mužům. Velká část výzkumů o názorech chlapců a mužů na menstruaci odhaluje převážně negativní, stereotypní či neinformované názory (Peranovic & Bentley, 2017), a zdá se, že muži považují menstruaci za negativní a ženy oslabující více než ženy samotné (Marván et al., 2005).

² V originále *Diagnostical and Statistical Manual of Mental Disorders*.

Z výsledků kvalitativního výzkumu jež provedli Peranovic a Bentley (2017) s australskými muži napříč generacemi vyplynulo, že respondentům bylo během jejich dospívání řečeno velmi málo nebo vůbec nic, co se týče menstruace. Ta byla tématem, které probíhalo, či o kterém se mluvilo za zavřenými dveřmi, a z diskuse o menstruaci byli respondenti vyloučeni. Pokud už se část dotázaných mužů něco o menstruaci dozvěděla, tak šlo převážně o zřejmé i skryté negativní informace (např. že menstruace je špinavá), a že na menstrující ženu bylo obecně nahlíženo v negativním světle. Respondenti popisovali menstruaci jako „ženskou věc“ a cítili, že není ničím důležitým, o čem by muži měli mluvit či vědět. Menstrující žena byla mezi částí respondentů běžně zobrazována jako nestabilní, obtížná nebo náročná, dále jsou menstrující ženy náladové, netrpělivé, podrážděné a konfrontační. Život a práce s menstrující ženou pak byla popsána jako nepředvídatelná a nejistá. Na druhou stranu, část respondentů zdůrazňovala jejich otevřenost k menstruaci, což podle Peranovic a Bentley (2017) může být známkou toho, že mužská role ve spojitosti s menstruací se mění společně s tím, jak se vyvíjí pohled na „moderního muže“, který se stává citlivějším, ohleduplným a v intimních vztazích dává důraz na reciprocitu (Duncan & Dowsett, 2010). Mlčenlivost a utajování ohledně menstruace, která může vést k tomu, že se s muži o menstruaci nemluví, je nepřekvapující, jelikož mnoho žen a dívek vydává značné úsilí při maskování toho, že menstrují (Brantelid et al., 2014), což je výsledkem socializace dívek a žen, které, jak bylo představeno výše, jsou vedeny k tomu, aby menstruaci skrývaly.

(Ne)mluvení o menstruaci je tedy podle Andrei L. DeMaria et al. (2019) spojeno s jakousi „kulturou ticha“, která negativně ovlivňuje to, jak dívky a ženy chápou svou menstruaci, a také to, proč se v některých případech cítí nepříjemně, když se při první menstruaci mají obracet na své matky kvůli nedostatku konverzace související s menstruací. Rodiny tedy hrají klíčovou roli ovlivňující vnímání a diskuzi o menarche a menstruaci. A to jak pozitivně, tak negativně. Důležitou pozitivní roli mají rodinní příslušníci v případě, pokud o menstruaci mluví otevřeně a poskytnou dívkám nezbytné informace o tom, co menstruace je, anebo co mají čekat. V tomto případě se nejedná pouze o matky a otce, ale i širší příslušníky rodiny jako jsou tety a babičky (DeMaria et al., 2019). Většinou jsou však první osobou, na kterou se dívky při začátku menstruace obrazejí, matky, u kterých hledají emoční a praktickou podporu či znalosti (Brantelid et al., 2014).

Důležitým zdrojem informací o menstruaci a způsob komunikace týkající se menstruace pramení od vyučujících a školního kurikula (DeMaria et al., 2019). Většinou se o menstruaci mluví ve školním prostředí z vědeckého a biologického hlediska, a orientace je zaměřena převážně na reprodukci a hygienu ženských těl (Diorio & Munro, 2000). V tomto podání jsou pak menstruuující těla představována jako špinavá či nehygienická a menstruace je popisována jako obtížná nebo něco, s čím se dívky musí vypořádat, což může do jisté míry narušit představy dívek o svém sebeobrazu, a o svých rolích ve společnosti (Diorio & Munro, 2000).

Jelikož tedy menstruace utváří kategorii ženy a spoluutváří identitu ženskosti (Johnston-Robledo & Chrisler, 2013), při komunikaci o menstruaci je rovněž důležité to, jak ženy mluví o menstruaci mezi sebou. Podle Moffat a Pickering (2019) je otevřený rozhovor o menstruaci s jinými ženami formou porušení pravidel nemluvení o tomto tématu a dochází tak k narušení menstruační etikety. Ale ženy mohou v konverzaci o menstruaci a problémech spojených s ní najít útěchu (Moffat & Pickering, 2019), jelikož zvládání menstruace spojuje ženy a utváří jejich identitu – věc, kterou mají společnou (Martin, 1992). Menstruuující ženy pak mohou společně sdílet své zážitky a znalosti týkající se menstruace (Brantelid et al., 2014).

2.3 Ženy a menstruace na pracovišti

Míra zaměstnanosti žen v Evropské unii byla v roce 2018 na 67 % (Eurostat, 2020b), a v roce 2020 na 66 % (Eurostat, 2022). V České republice byla míra zaměstnanosti žen 67,7 % k únoru 2022, zatímco míra zaměstnanosti mužů v tu dobu činila 82,3 % (Český statistický úřad, 2022), nicméně i tak jsou ženy nejen v České republice nedílnou součástí pracovní síly. Co se týče současného postavení žen na pracovišti v České republice, existuje řada problémů, které souvisí s vysokými genderovými nerovnostmi nejen v odměňování (Křížková et al., 2018). Ale právě nerovnost odměňování mezi muži a ženami je jeden z nejdiskutovanějších problémů v českém kontextu, jelikož české ženy vydělávají narozdíl od mužů podle dat za rok 2019 o 18,9 % méně, čímž se řadí mezi jedny z nejhorších poměrů v Evropské unii, jejíž celkový průměr je 14,1 % (Eurostat, 2020a). Navzdory tomu, že je v České republice kvalitní antidiskriminační legislativa, která by měla nerovnému odměňování zabránit, tak sama o sobě legislativa problém rovného odměňování zajistit nedokáže (Křížková et al., 2018). Nejzákladnější problém genderových nerovností nestojí pouze na transparentnosti hodnotících procesů a odměňování. Díky existenci hluboce

zakotvených zdrojů a mechanismů, které udržují genderové nerovnosti ve společnosti, není schopna sama transparence odstranit genderové nerovnosti v odměňování (Vohlídalová, 2018). Tudíž by zároveň s transparentí v odměňování měla být posilována genderová rovnost a odstraňování bariér pro kariérní růst žen (Vohlídalová, 2018). Nastavení genderových rolí ve společnosti je totiž jednou z hlavních úrovní, jež určují životní podmínky a možnosti, které jsou příčinou nerovností v postavení žen a mužů ve společnosti (Křížková, 2003).

Kromě nerovného odměňování se ženy mimo jiné na pracovním trhu potýkají s genderovou segregací a diskriminací. Genderová segregace pracovního trhu zachycuje to, že ženy a muži pracují v různých zaměstnáních, sektorech či pozicích, za různých smluvních či pracovních podmínek. Tyto rozdíly pak mají za důsledek genderovou nerovnost. Segregace práce je spjatá s genderovou strukturou společnosti a je jednou z hlavních forem genderových nerovností v práci (Křížková & Sloboda, 2009).

Vedle genderové segregace můžeme na trhu práce pozorovat i genderovou diskriminaci. Segregace pracovního trhu se poměrně dobře měří a statisticky testuje, zatímco diskriminace na pracovním trhu se může projevovat řadou subtilních mechanismů, které nemusí být kvantitativními daty zachyceny. Podle definice Aleny Křížkové je genderová diskriminace: „...apriorní zamezení přístupu k zdrojům, možnostem a příležitostem jedinci pouze na základě jeho kategorizace podle pohlaví bez zjišťování a ověřování jeho individuálních schopností a možností“ (Křížková, 2000, str. 6). Všechny typy diskriminace jsou v našem myšlení hluboce zakořeněny díky existenci mechanismů jejího udržování a reprodukce a celý proces se tedy zakládá na stereotypních představách a mechanismech exkluze dané kategorie, ať už jde o ženy, muže či minority. Čím častěji jsou tyto mechanismy uplatňovány, tím více je zažita představa toho, že přístup k daným zdrojům není dostupný pro všechny, a v důsledku toho dochází k institucionalizaci těchto mechanismů a obrazu daného uspořádání ve společnosti (Křížková, 2000).

Menstrující pracující ženy se v rámci managementu menstruace potýkají s řadou překážek a nevýhod, které je v práci mohou omezovat či diskriminovat. Co se týče tématu menstruace na pracovišti, tak kromě tohoto tabuizovaného tématu se musí ženy vypořádat i s tématy mateřství či menopauzy, což podle Grandey et al. (2020) vytváří jakási tři tabuizovaná M v životě pracujících žen. Tato tři témata jsou v rámci

vykonávání placené práce tabu a jsou s nimi spojené určité sociální zákazy, které se týkají otevřené diskuze o menstruaci, menopauze či mateřství (Grandey et al., 2020). Tato tři tabuizovaná M mohou fungovat jako potencionální vysvětlení genderových rozdílů v pracovním prostředí, jelikož mohou představovat omezení pro kariéru žen z podstaty toho, že jsou to zkušenosti jedinečné pro ženy (Grandey et al., 2020).

Tradiční pohled na ideálního pracovníka je, že zaměstnanec je takový, který nemá žádnou sexualitu, emocionalitu a nerozmnožuje se (Acker, 1990), jelikož tímhle způsobem jsou ideální pracovníci předvídatelní, ovladatelní a spolehliví (Grandey et al., 2020). Podle feministické teorie, oproti tradičnímu organizačnímu přístupu, je organizační struktura ve skutečnosti silně maskulinní a místem mužské dominance (Acker, 1990). Ženská těla a s nimi spojené těhotenství, kojení a celková péče o děti, a rovněž menstruace, jsou nedůvěryhodné a stigmatizované aspekty těchto těl a jsou používány jako důvod pro kontrolu či vyloučení žen (Acker, 1990). Ženy tedy musí přizpůsobovat a podrobovat svá těla organizačním normám, jinak riskují snížení pracovních výsledků, čímž se vytváří celoživotní podrobení ženských těl (Jack et al., 2019). Což ženy stojí jak jejich osobní zdraví, tak jejich kariéru (Grandey et al., 2020).

Řada studií a výzkumů se snažila potvrdit či vyvrátit stereotypní představy o vlivu menstruace na pracovní výkon. V jedné nedávné kanadské studii provedené Sarah E. Romans et al. (2017) ženy tvrdily, že se jim během menstruace chtělo více plakat než v premenstruační fázi, ale žádné rozdíly v pláči se ve skutečnosti neobjevily. Navíc pláč je nejen biologický, ale i sociokulturní fenomén všeobecně se vyskytující v lidských společnostech se silně genderovým profilem, kdy ženy pláčou více než muži. Tento zajímavý rozdíl mezi subjektivním hodnocením sklonu k pláči a objektivním chováním žen během menstruace je tedy dalším sociálním úkazem, jež dále dokresluje souvislosti mezi biologickými úkazy a sociálním (Romans et al., 2017).

Předpoklad, že by menstruace ovlivňovala kognitivní schopnosti, nebyl na základě výsledků z řady studií, jež se zabývaly souvislostí mezi menstruací a kognitivními výkonnostmi žen, prokázán (Grandey et al., 2020). Avšak na základě výsledků z nedávné experimentální studie 96 zaměstnankyň ze Spojených států amerických vyplynulo, že menstruační bolesti souvisí s vyčerpáním a negativní náladou, či pocity rozrušenosti či podrážděnosti (Motro et al., 2019), což ale rozporuje společenskému přesvědčení, že negativní nálady jsou vlastní menstruačním cyklům (Grandey et al., 2020). Negativní nálada je tedy podle této studie spojena s nepohodlím

a bolestí, což se však může lišit měsíc od měsíce, a je to rovněž různorodé žena od ženy (Grandey et al., 2020).

Menstruaci na pracovišti se v českém kontextu zabývala Radka Dudová (2021), jež zkoumala „vtělenost“ práce a jak jsou genderovaná těla v práci zneviditelnována či mohou být chápána jako překážka pro výkon dané práce. Co se týče vztahu menstruuujícího těla a práce, tak z kvalitativních rozhovorů s řidičkami veřejné dopravy vyplynulo, že menstruace je jedna z řady fyzických komplikací, které při výkonu své práce zažívají. Řidičky si nemohou dojít na toaletu podle potřeby a často není ani zázemí či sociální zařízení pro řidičky a řidiče dostatečně vybaveno tak, aby si žena mohla pohodlně vyměnit menstruační pomůcku. Zároveň je pro ženy problematické z hlediska společenské přijatelnosti si „odskočit“ venku na rozdíl od mužů. Pro řidičky ale i řidiče je problematické, že nemohou použít toaletu podle potřeby, což práci ztěžuje nejen menstruuujícím ženám. Ale především pro menstruuující ženy to znamená mnohem více stresu ohledně zvládnání jejich těl (Dudová, 2021).

Co se týče společenského aspektu spojení menstruace a práce, tak jedním z nich je komunikace o menstruaci mezi kolegyněmi v práci za účelem vzájemné podpory a sdílení informací o jejich periodách (Brantelid et al., 2014). Dále podle Brantelid et al. (2014) ženy, které otevřeně mluví o menstruaci se svými matkami, pak nemají problémy mluvit o menstruaci po dobu celého života a je pro ně jednodušší se o ní bavit v různých kolektivech, ať už jde o rodinu, přátele anebo pracovní kolektiv. Zároveň však ženy na pracovišti často důkazy o tom, že menstruuují, skrývají. Příkladem může být to, že schovávají použité menstruační produkty do svých kabelek namísto toho, aby je vyhodily do koše, a to proto, aby kolegové nevěděli, že menstruuují (Brantelid et al., 2014).

2.3.1 Menstruace a pracovní výkon

Již v roce 1986 argumentovala Siobán D. Harlow, že vědci nedokázali brát v potaz menstruaci a s ní spojené nevolnosti na pracovišti jako téma vyžadující vědecké zkoumání, a když se výzkumy prováděly, názory na menstruaci systematicky zkreslovaly dané výsledky (Harlow, 1986). Podle autorky tato selhání vedla k udržování mýtů o ženách jako o pracovnicích (Harlow, 1986). V podobném časovém období jako Harlow poukázala F. Gamberale (1985) ve své práci na to, že řada studií, které se věnovaly souvislostem mezi menstruačním cyklem a výkonem, má rozporuplné

výsledky, a tudíž nemůžeme jasně odpovědět na otázku, zdali je fyzický výkon žen v průběhu menstruačního cyklu nižší.

Současné poznatky ohledně toho, jak jsou menstruační cykly spojeny s pracovním výkonem, naznačují, že většina žen vykonává svou práci, aniž by menstruaci věnovala velkou pozornost (Grandey et al., 2020). Ale podle výsledků studie z poloviny devadesátých let, kterou provedli Robert V. High a Patricia A. Marcellino (1995), vyplynulo, že 57 % dotázaných žen uvedlo, že příznaky spojené s menstruací jako je podrážděnost, nadýmání, změny nálady, deprese či bolesti hlavy ovlivňují jejich pracovní výkon. A 40 % dotázaných žen uvedlo, že se během nástupu premenstruačních příznaků cítí méně produktivní (High & Marcellino, 1995). Není však jasné, zdali jde o subjektivní přesvědčení žen (tedy sebedůvěra ve vlastní schopnosti, sebeúčinnost) nebo objektivní fakt (Grandey et al., 2020). Ženy, které trpí bolestivou menstruací, mohou být v osobním i pracovním životě omezeny a mít problém při menstruaci sedět, chodit, nebo stát, a tyto silné bolesti či nevolnost pak mohou zapříčinit nemožnost žen jít do práce nebo do školy a mohou je vyřadit i z volnočasových či sociálních aktivit (Chen et al., 2018).

Podle výsledků studie z roku 2019, která byla provedena na celostátním vzorku čítajícím přes 32 tisíc žen, bylo zjištěno, že příznaky související s menstruací způsobují velkou ztrátu produktivity, a to navzdory tomu, že ženy setrvávají v práci namísto jejich absence (Schoep et al., 2019). Dále majorita dotázaných žen preferovala větší flexibilitu během jejich menstruace, což se lišilo pro dané ženy, kdy některé preferovaly např. méně fyzické práce, nebo možnost pracovat z domova, nebo mít možnost vzít si den volna (Schoep et al., 2019).

Ženy, které necítí, že by je menstruace omezovala anebo považují za nepřijatelné, aby menstruace omezovala jejich každodenní život, pak vydávají značné množství energie na to, aby nepřetržitě mentálně a prakticky řídily menstruační krvácení, mají připravené menstruační pomůcky a je pro ně třeba důležité vědět, kde jsou toalety, pokud by je nutně potřebovaly použít (Brantelid et al., 2014).

Ačkoliv tedy není podle dostupných výzkumů jednoznačné, zdali jsou ženy v průběhu menstruačního cyklu méně či více výkonné, je pro ně menstruace při vykonávání jejich placené práce do jisté míry omezující.

2.3.2 Menstruační volno

Menstruační volno či menstruační dovolená je politika zaváděná na pracovištích, která by umožnila menstruujiícím lidem vzít si volno, pokud se kvůli menstruaci nemohou dostavit do práce. Příznivci menstruačního volna argumentují, že by toto volno mohlo přispět k menstruačnímu zdraví a celkově k reprodukčnímu zdraví, díky možnosti volného času na odpočinek a zotavení se z nevolností, které menstruaci doprovázejí. Menstruační dovolená byla (nebo stále je) nabízena v Japonsku, Číně, Jižní Koreji, na Tchaj-wanu, nebo v Zambii. Ale zatím neexistuje dostatek informací o tom, jak je v těchto zemích menstruační volno využíváno, jaké jsou s ním spojeny sociokulturní postoje, a jaké jsou celkové dopady této politiky (Barnack-Tavlaris et al., 2019).

Velkou částí debaty o menstruačním volnu je i to, že menstruujiícími osobami nemusí být jenom ženy, ale i osoby, které menstruuji, ale jako ženy se neidentifikují (Levitt & Barnack-Tavlaris, 2020). V rámci třetí vlny feminismu se společně s menstruačním aktivismem rozšířilo pojetí menstruace za hranice pohlaví anglickým označením „menstruator“ tedy menstruátor či menstruujiící (Bobel, 2010). Tento lingvistický krok tak vyjadřuje solidaritu se ženami, které nemenstruuji, a zároveň zahrnuje transgender muže, intersex a genderqueer jedince, kteří menstruuji, ale neidentifikují se jako ženy (Bobel, 2010). Zároveň však vytváří nové výzvy právě při diskuzích spojených s menstruačním volnem, jelikož pro některé menstruujiící, kteří se neidentifikují jako ženy, by mohlo být nepřijemné, kdyby se tímto odhalil jejich menstruační stav (Levitt & Barnack-Tavlaris, 2020). Avšak vzhledem k zaměření této diplomové práce na menstruujiící pracující ženy bude tato oblast ponechána stranou.

Podle výzkumu provedeným Jessicou L. Barnack-Tavlaris et al. (2019) vnímají americké pracující ženy řadu témat, které vyvstávají společně s myšlenkou menstruačního volna. Především se podle dotázaných žen jedná o podporu žen na pracovištích, jelikož by menstruační volno umožnilo ženám nejit do práce se silnými menstruačními bolestmi. Zároveň by toto volno, jež by menstruujiící osoba využila ke zotavení, mohla následně zužitkovat při návratu do práce a ve finále být více produktivní. Dále dotázané ženy uvažovaly nad tím, že pokud ženy budou mít možnost čerpat menstruační volno, co dostanou muži, pokud ženy dostanou dny volna navíc, je to podle některých žen vůči mužům nespravedlivé. Zároveň by podle odpovědí

dotázaných žen tato politika mohla zapříčít negativní pohled na ženy, jelikož by mohly menstruačního volna zneužívat. Dalším významným tématem, které se ve výzkumu objevilo, bylo, že by se ženy měly s menstruací „prostě“ vypořádat a že je menstruační volno zbytečné (Barnack-Tavlaris et al., 2019).

Debata o menstruačním volnu by tedy mohla podle Rachel B. Levitt a Jessicy L. Barnack-Tavlaris (2020) menstrující lidi ovlivnit v mnoha ohledech, včetně jejich postavení na pracovišti. Menstruační volno by mohlo ženám poskytnout možnost mluvit o menstruačním cyklu a s ním spojenými příznaky, a umožnilo by jim získat čas na zotavení. Dále autorky podotýkají, že debatu o menstruačním volnu je třeba chápat v kontextu společnosti, ve kterých je menstruace využívána k marginalizaci a utlačování žen skrze jejich objektifikaci a ideologii sexismu (Levitt & Barnack-Tavlaris, 2020).

Ale využívání menstruačního volna by mohlo být problematické také vzhledem ke stigmatu spojeným s menstruací a sociálními normám, které nutí ženy menstruaci skrývat (Barnack-Tavlaris et al., 2019). Tudíž s využitím menstruačního volna by ženy byly nutné svoji menstruaci otevřeně deklarovat, což je jakýsi paradox, který je nutno brát v rámci debaty o menstruačním volnu v potaz, a je to i jeden z důvodů, proč je část debaty vedena směrem přidání sick days, které by mohly být využívány právě jako „menstruační volno“, ale bez toho, aby žena musela prozradit svůj menstruační stav (Barnack-Tavlaris et al., 2019).

3 Metodologie a data

3.1 Technika sběru dat

Vzhledem k představenému výzkumnému problému, jehož problematika zatím není dostatečně prozkoumaná, a to především pokud se jedná o český kontext interpretace a prožívání menstruace na pracovišti, byl zvolen explorativní výzkum, který umožňuje objevovat a empiricky odhalovat fenomény v datech a rovněž umožňuje maximalizovat hodnotu sesbíraných dat (Jebb et al., 2017). Zvolenou metodou pro analýzu dat je pak metoda zakotvené teorie, která je blíže popsána v kapitole 3.4 Analýza a výzkumné otázky. Výzkum a následná analýza je založena primárně na polostrukturovaných hloubkových rozhovorech, ale část analýzy sestává i z otevřené otázky z prve sesbíraných dotazníků. Scénář pro rozhovory (viz. příloha 9.4 Scénář rozhovorů) je rozdělen do několika tematických okruhů, které se týkají obecného popisu povolání informantky, dále jak informantka prožívá menstruaci a jaký k ní má vztah. Další okruh se podrobně věnuje menstruaci na pracovišti, a poslední okruh se týká otázek spojených s reprodukcí.

3.2 Výběr vzorku a sběr dat

Výběr vzorku probíhal za pomoci kombinace více výběrových technik, konkrétně se jednalo o techniku sněhové koule, samovýběru a účelového výběru. Rekrutace žen proběhla prostřednictvím několika kanálů, kdy byly informativní lístky pro oslovení žen rozmístěny na různá veřejná místa (např. knihovna, univerzita apod.), a zároveň byl zveřejněn příspěvek o možnosti účasti ve výzkumu ve dvou zájmových facebookových skupinách, z nich každá měla v době sběru dat přes pět tisíc členů. Zájem žen převýšil původní očekávání, jelikož o účast ve výzkumu projevilo zájem celkem 114 žen. Z tohoto důvodu byl zájemkyním zaslán odkaz na krátký dotazník (viz. příloha 9.3 Dotazník), jenž zjišťoval věk, současnou a případně bývalou profesy ženy. Dále byla ženám položena otázka, zda je menstruace omezuje v průběhu vykonávání jejich placené práce, a poslední otázka se ptala na to, co pro ženy znamená menstruace při vykonávání placené práce. Na tento dotazník odpovědělo celkem 54 žen, z nichž poté byly vybrány a osloveny ty, se kterými byly následně provedeny kvalitativní rozhovory.

Při výběru komunikačních partnerek pro kvalitativní rozhovory byla využita technika *most different design* či *most different method*. Tato technika cílí na to, aby se jednotlivé případy od sebe co nejvíce lišily, což mimo jiné umožňuje i pevnější

základ pro případnou generalizaci, a to v případě využití různorodých případů, které mohou být široce reprezentativní pro danou populaci (Seawnght & Gerring, 2008). Při výběru komunikačních partnerek bylo tedy cíleno na to, aby se od sebe ženy lišily svými profesemi, věkem a také tím, do jaké míry je podle nich samých menstruace omezuje.

Vzhledem k pandemické situaci přetrvávající v průběhu sběru dat proběhly rozhovory, po dohodě s komunikačními partnerkami, online, kromě jednoho, který byl uskutečněn na žádost informantky face-to-face v neutrálním prostředí. Vzhledem k tomu, že ženy byly z různých částí České republiky, často samy upřednostňovaly online setkání. Rozhovory byly provedeny na platformě Zoom, jelikož tato platforma umožňuje spolehlivé nahrávání rozhovoru, což je pro následný přepis nezbytné. Celkem bylo provedeno 19 kvalitativních rozhovorů, které byly realizovány v období od konce listopadu 2021 do začátku února 2022. Délka rozhovorů se pak pohybovala v rozsahu přibližně 22 až 46 minut.

3.3 Struktura vzorku

Všechny ženy, se kterými byl proveden kvalitativní rozhovor, trvale žijí a pracují v České republice, kromě jedné, jež pracuje a žije několik let v různých zahraničních zemích. Ačkoliv se výzkum zaměřuje na ženy pracující a žijící v České republice, byl i tento rozhovor zahrnut do analýzy, jelikož představuje významnou informační hodnotu vzhledem k danému výzkumnému tématu.

Průměrný věk devatenácti komunikačních partnerek byl 35,21 let ($SD = 10,9$) a průměrný věk zbylých třiceti pěti žen, které vyplnily pouze dotazník, byl 28,77 let ($SD = 6,97$). Co se týče profesního zaměření komunikačních partnerek, tak z převážné většiny se jedná o povolání, která nejsou nijak zvlášť fyzicky náročná a většina z těchto profesí vyžaduje středoškolské nebo vysokoškolské vzdělání. Hlavní sociodemografické informace o komunikačních partnerkách, jejich současné, případně bývalé profese, a jejich pocit omezení menstruací jsou shrnuty níže v Tabulce 1.

Co se týče rodinného stavu komunikačních partnerek, tak z tohoto hlediska je vzorek poměrně pestrý, jelikož část žen je vdaná a mají či nemají děti, či žijí se svými partnery anebo jsou single. Jedna žena žije s partnerkou a dotazována byla i jedna matka samoživitelka.

Tabulka 1: Sociodemografické informace o komunikačních partnerkách, jejich současné, případně bývalé profesi, a jejich pocit omezení menstruací.

#	Přezdívká	Věk	Současná profese	Bývalá profese	Škála omezení menstruací
1	Kamila	26	Koordinátorka kurzů	Studentka/ brigády	3 Rozhodně mě omezuje
2	Karla	24	Reportérka zpravodajství	Žádná/ studentka	2 Spíše mě omezuje
3	Renata	29	Právnička (v soukromé sféře)	Právnička (ve státní sféře)	3 Rozhodně mě omezuje
4	Natálie	31	Administrativní pracovnice na VŠ	Referentka	1 Nijak mě neomezuje
5	Lída	33	Environment + Health & Safety Specialist (EHS specialistka)	–	1 Nijak mě neomezuje
6	Lenka	27	Právnička (vyšší úředník státního zastupitelství)	Studentka	3 Rozhodně mě omezuje
7	Radka	30	Floristka	Letuška	3 Rozhodně mě omezuje
8	Jitka	49	Knihovnice	Sociální pracovnice	2 Spíše mě omezuje
9	Lada	32	Rodičovská dovolená a poloviční úvazek jako projektová manažerka	Projektová manažerka	2 Spíše mě omezuje
10	Denisa	30	Designérka	Content editorka	2 Spíše mě omezuje
11	Adéla	21	Pečovatelka	–	3 Rozhodně mě omezuje
12	Lucie	35	Vyučující na VŠ a výzkumnice	–	2 Spíše mě omezuje
13	Simona	52	Zubní lékařka	Zubní lékařka	2 Spíše mě omezuje
14	Andrea	37	Terénní sociální pracovnice	Prodavačka	3 Rozhodně mě omezuje
15	Dana	66	Učitelka na ZŠ	–	1 Nijak mě neomezuje
16	Magda	43	Vědkyně	–	2 Spíše mě omezuje
17	Běta	37	Redaktorka v nakladatelství	–	1 Nijak mě neomezuje
18	Alena	38	Učitelka na SŠ, tlumočnice a překladatelka	VŠ pedagožka	1 Nijak mě neomezuje
19	Emma	29	Učitelka na OA	Specialistka CSR projektů	3 Rozhodně mě omezuje

Pozn.: Otázka na pocit omezení menstruací zněla: „Omezuje Vás menstruace v průběhu vykonávání Vaší placené práce?“ Se třemi možnostmi odpovědí: 1) Nijak mě neomezuje, 2) Spíše mě omezuje, 3) Rozhodně mě omezuje

3.4 Analýza a výzkumné otázky

Zvolenou metodou pro analýzu kvalitativních rozhovorů byla metoda zakotvené teorie, která umožňuje sledovat kontext, strukturu a proces či interakce. Při využití této metody nemusí být nutně výsledkem vytvoření teorie, ale může jím být identifikace konceptu či popsání a přidání prvků ke kontextu a procesu daného problému (Corbin & Strauss, 2008). Vzhledem k výzkumným otázkám nám tedy využití zakotvené teorie umožňuje využít induktivní přístup k analýze dat a poskytuje zdůraznění osobních zkušeností a hlas komunikačních partnerek (Corbin & Strauss, 2008). Zároveň byly inspirací pro zvolení metody zakotvené teorie již dříve provedené výzkumy, které se zabývají prožíváním menstruace. První je studie zaměřující se na prožívání a interpretaci menstruace v průběhu života ženy, kdy cílem bylo porozumět ženské menarche a znalostem, postojům a chování související s menstruací (DeMaria et al., 2019). Druhý článek se věnoval zkušenostem s menstruací při výkonu placené práce (Hennegan et al., 2020). Oba články jsou navíc svým zaměřením velmi blízko tématu předkládané diplomové práce.

Hlavní výzkumnou otázkou tedy je „Jak ženy prožívají a interpretují zkušenost menstruace ve světě placené práce?“ Vedlejšími výzkumnými otázkami jsou „Zažívají ženy diskriminaci při výkonu práce z důvodu menstruace?“ a „Domnívají se ženy, že je menstruace omezuje ve výkonu práce?“

3.5 Zpracování dat

Kvalitativní rozhovory byly po sebrání doslova přepsány přepisovatelkami a přepisovatelem z řad studentek a studentů bakalářského studia oboru Sociologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy a jejich práce byla odměněna z grantového projektu SVV-ADAKIN. Přepsané rozhovory a otevřené odpovědi z dotazníků byly následně okódovány a analyzovány autorkou předkládané diplomové práce, a to za pomoci programu ATLAS.ti. Toto kódování vedlo k vytvoření koncepčních kategorií a témat, které budou představeny v následující kapitole 4 Analytická část.

3.6 Etické otázky

Co se týče přepisovatelek a přepisovatele, tak ti se před samotným přepisováním písemně zavázali, že nezpřístupní ani nepoužijí žádné osobní či citlivé informace, se kterými se v rámci přepisů rozhovorů seznámili. U žádného z uskutečněných rozhovorů nebyla na straně autorky ani informantek přítomna třetí osoba, s výjimkou jednoho online rozhovoru, kdy do místnosti na pár sekund vešel partner informantky,

ale sama komunikační partnerka před začátkem rozhovoru upozornila na to, že se to může stát, a tato událost průběh rozhovoru nenarušila. V průběhu jiného rozhovoru zvonil jedné informantce telefon, ale ani to průběh rozhovoru nijak nenarušilo.

Před začátkem nahrávání jednotlivých rozhovorů byly komunikační partnerky seznámeny s nahráváním rozhovoru a vyjádřily s ním explicitní souhlas, dále byly ženy ujištěny, že jejich osobní či jinak citlivé informace budou následně ve výstupu analýzy kvalitativních rozhovorů anonymizovány. Z toho důvodu tedy byly pro komunikační partnerky použity namísto jejich reálných jmen přezdívky. Pokud samy respondentky zmínily nějakou instituci nebo konkrétní místo bydliště či pracoviště, byly tyto informace rovněž anonymizovány.

Jelikož se rozhovory týkaly citlivého a tabuizovaného tématu menstruace, bylo důležité nastolit v průběhu rozhovoru důvěru mezi autorkou předkládané diplomové práce a komunikačními partnerkami. To bylo částečně zajištěno tím, že rozhovor probíhal vždy mezi dvěma ženami, což může vést k navázání vazby a pocitu soudržnosti (Brantelid et al., 2014). A částečně tím, že ženy byly několikrát ujištěny o anonymizaci rozhovoru. Pokud se jednalo o velmi citlivá témata spojená s reprodukcí a reprodukčními poruchami, byly ženy ujištěny, že na otázku nemusí odpovídat, pokud nechtějí. K pocitu navození důvěry mohl přispět i způsob online rozhovorů, který může komunikačním partnerkám umožnit o intimních a citlivých tématech mluvit otevřeně (DeVault, 2018). Většina komunikačních partnerek neměla žádný větší problém se o citlivých tématech bavit, k pokládaným otázkám byly velmi otevřené a pokud mluvily o nepříjemných zážitcích, snažila se autorka diplomové práce navodit atmosféru pochopení a emočního bezpečí (Hendl, 2016).

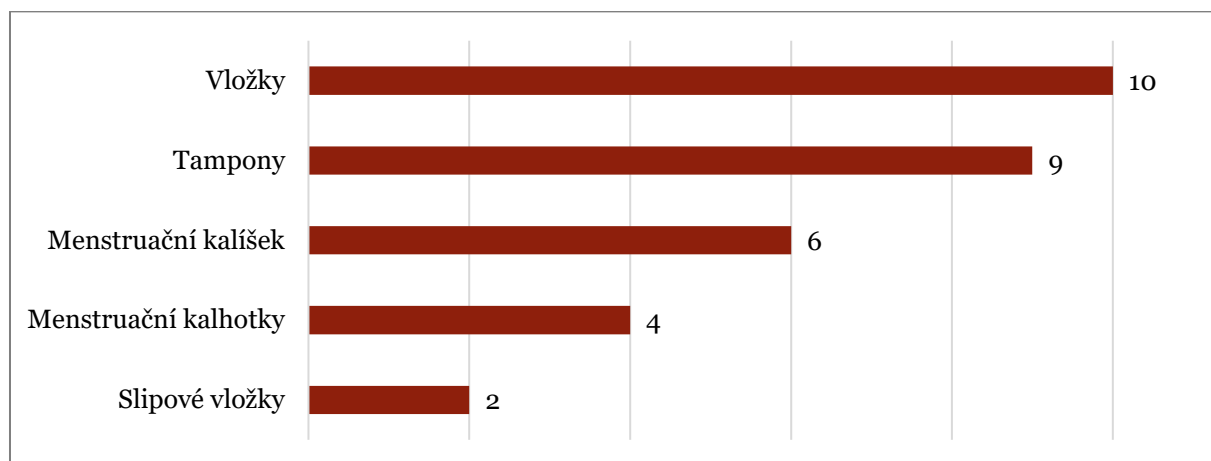
4 Analytická část

V této části bude představena kvalitativní analýza rozhovorů, jež byly provedeny s devatenácti komunikačními partnerkami, a místy bude doplněna o odpovědi od pětatřiceti žen na otevřenou otázku ze sesbíraných dotazníků. Analýza je rozdělena do několika částí podle témat, jež se v rozhovorech objevovala nejčastěji a která se všemi dotázanými ženami nejvíce rezonovala. Hlavní záběr témat se týká toho, jak ženy prožívají a interpretují menstruaci ve světě placené práce, ale místy je analýza doplněna i o komentáře týkající se osobního života žen a rovněž je zahrnuta podkapitola týkající se první menstruace žen. Uvedené citace komunikačních partnerek mohou být jemně upraveny vzhledem k lepší čitelnosti vynecháním některých výplňkových slov, případně upravením spisovného jazyka, avšak význam těchto vyjádření byl vždy zachován.

4.1 Používané menstruační pomůcky

Ještě než přistoupíme ke kvalitativní analýze sesbíraných hloubkových rozhovorů, bude představena analýza třídění prvního stupně, a to pro zjištění, jaké menstruační pomůcky komunikační partnerky v současné době používají, což je podstatné nejen vzhledem k managementu menstruace v pracovním prostředí, ale i co se týče prožívání samotné menstruace obecně. Do této analýzy v současnosti používaných menstruačních pomůcek nespadají dvě komunikační partnerky, které v době uskutečnění rozhovoru již nějakou dobu nemenstruovaly. Zbýlých 17 žen v současné době používá převážně kombinaci více menstruačních pomůcek. Avšak pět dotázaných žen používá pouze jednu menstruační pomůcku – dvě komunikační partnerky používají výhradně vložky, dvě jenom menstruační kalíšky a jedna žena pouze menstruační kalhotky. Dále z odpovědí komunikačních partnerek vyplývá, že se spoléhají především na tradiční menstruační pomůcky, tedy vložky a tampony. Rozložení všech odpovědí je pak k nahlédnutí níže v Grafu 1. Avšak je nutné podotknout, že řada komunikačních partnerek zmiňovala, že v průběhu svého života menstruační pomůcky měnily, ať už proto, že s nimi nebyly spokojené (z hlediska pohodlnosti či savosti), ze zdravotních důvodů, nebo přešly na více ekologickou variantu menstruační pomůcky.

Graf 1: Aktuálně používané menstruační pomůcky komunikačních partnerek v reprodukčním věku (n=17; absolutní četnosti)



4.1.1 Volba menstruačních pomůcek

To, jaké menstruační pomůcky ženy volí, je kombinace mnoha faktorů. Záleží na tom, co ženy upřednostňují z hlediska toho, jak je pro ně daná menstruační pomůcka pohodlná, zda je ekologická, jakým způsobem se používá, do jaké míry je diskrétní, a rovněž hraje svoji roli cena (Parent et al., 2022). Každá menstruační pomůcka má nějaké výhody či nevýhody. Tradiční menstruační pomůcky, tedy vložky, tampony a slipové vložky jsou vyrobeny z bavlny a buď se vlepují do kalhotek anebo se v případě tamponu zavádí do pochvy. Po použití se tyto jednorázové menstruační pomůcky vyhazují. Ekologické menstruační jsou alternativy vzhledem k tradičním menstruačním pomůckám a patří mezi ně kalíšky, kalhotky či mořská houba. Menstruační kalíšek je vyráběn ze silikonu a zavádí se do pochvy stočený tak, aby se po rozevření vytvořil podtlak a krev mohla být zachycena do kalíšku. Podobně funguje i menstruační mořská houba, která je přírodní a podobně jako tampon se zavede do pochvy. Po nasátí krve se dá vyprat či propláchnout a znovu zavést. Menstruační kalhotky vypadají jako klasické spodní prádlo, avšak mají v rozkroku několik speciálně vyrobených silných vrstev, které do sebe krev zachytávají a zároveň zabraňují protečení krve na oblečení. Po použití je pak nutné kalhotky vyprat a mohou se, stejně jako ostatní alternativní menstruační pomůcky, použít opakovaně.

Důležité je však poznamenat, že zpravidla ekologické menstruační pomůcky jsou při pořízení pro ženy velkou investicí, na rozdíl od jednorázových menstruačních pomůcek, a jak bylo naznačeno výše, cena je jedním ze základních faktorů, podle kterých se ženy ohledně nákupu tradičních nebo alternativních produktů rozhodují (Parent et al., 2022).

Lada (32 let, rodič. dovolená a pol. úvazek jako projektová manažerka) popisuje důvod pro používání menstruačních kalhotek následovně, *„když pomínu nějakou ekologičnost, tak pohodlí. Protože ony jsou opravdu pohodlný. Nemáte pocit, že na sobě máte něco navíc“*. Na druhou stranu třeba Karla (24 let, reportérka) zvolila menstruační kalíšek hlavně z toho důvodu, že je ekologický, ale musela ho přestat používat vzhledem k náročnosti své práce, kdy je často mimo kancelář a nemá jak krev komfortně z kalíšku vylít a opláchnout jej. Alena (38 let, učitelka na SŠ, překladatelka), která používá menstruační kalíšek již řadu let a začala jej používat v době, kdy ještě na českém trhu nebyl běžně dostupný, popisuje jeho používání následovně.

„Já si pamatuju, že jsem fungovala s tím kalíškem už na vysoké, a udělala jsem to tak, že jsem si ho vyndala, vylila jsem ho do toho záchodu a s tím špinavým kalíškem jsem nenápadně došla k tomu umyvadlu. Tam jsem si ho vypláchla, umyla, zase jsem se vrátila na tu kabinku a prostě jsem si ho zavedla zpátky. Takže je to samozřejmě takové, že ty kabinky jsou prostě blbě.“

Denisa (30 let, designérka) pak vyzdvihovala, že s používáním kalíšku jí odpadne *„takový to jako tajný šátrání v batůžku. Pak si tu vložku člověk strčí někam do kapsy a přes celý ty kanclý jde na ten záchod“*. A Denisa je zároveň jednou z komunikačních partnerek, které mají toalety v práci uzpůsobené tomu, že se jim s menstruačním kalíškem pracuje pohodlně, jelikož je umyvadlo a záchod v jedné místnosti. Naproti tomu třeba Jitka (49 let, knihovnice) ve svém zaměstnání situaci s odděleným umyvadlem musí řešit tak, že *„beru si (smích) konvičku na čaj – tam mám vodu nebo plastovou láhev – a natočím si [do ní] vodu“*. A dále mluvila o tom, jak je pro ni nekomfortní takto na toaletu v době menstruace chodit, protože se obává toho, že ji někdo přistihne, jak jde na toaletu s konvičkou.

Avšak nutnost přístupu k umyvadlu při používání menstruačního kalíšku není podmínkou pro všechny ženy, které jej používají. Pro Lenku (27 let, právnička) není umyvadlo k používání menstruačního kalíšku potřeba, jelikož *„většinou mi [menstruační kalíšek] vydrží těch 10 až 12 hodin, takže to akorát pokryje. Prostě ráno si to vyměním, jdu do práce, přijdu z práce a udělám si to všechno doma, takže [v práci] to řešit nemusím“*. A právě účinnost menstruačního kalíšku je rovněž jedním z důvodů, proč jej ženy volí (Parent et al., 2022).

Natálie (31 let, administrativní pracovnice na VŠ) používala řadu let jako jediná z komunikačních partnerek menstruační houbu, se kterou byla vcelku spokojená, ale přešla na menstruační kalíšek. Používání houbičky popsala tak, že *„je teda jako super, ale vlastně ono, jak je to velmi porézní materiál, tak se vám prostě může občas stát, že se zasmějete a prostě protečete“*. A byly s tím spojené i nehody, kdy jí krev protekla na oblečení. Natálie se tomu snažila předcházet častějším vymýváním houbičky, ale to pro ni bylo *„otravné“*, protože pak musela *„každých třicet minut jít na záchod“*. A právě Natálie také zmiňuje, že ekologické menstruační pomůcky si pořídila až ve chvíli, kdy nastoupila do práce a *„mohla si dovolit tenhle jednorázový větší výdaj“*.

Volba menstruačních pomůcek však byla odlišná pro ty ženy, které začaly menstruovat za minulého režimu, a nabídka menstruační produktů byla nejenže značně omezena, ale i technologie výroby se lišila od těch dnešních (Vostrál, 2018). Dana (66 let, učitelka na ZŠ) popisovala svoji zkušenost používání menstruačních pomůcek následovně.

„Tak úplně prvotně byly takové ty vatové vložky, ty byly dlouho. Pokud nebyly, tak byla vata, což tomu jsem se snažila vždycky vyhnout, tu jsem moc ráda neměla. Tampony mně nevyhovovaly, takže já jsem byla u těch vložek. [...] Proti těm prvním, když si dneska někdo stěžuje, to vzbuzuje úsměv.“

Simona (52 let, zubní lékařka) popisovala to, jak vložky vypadaly, a strategii jejich použití trochu podrobněji.

„Pokud vložky byly, tak byly vatový, [...] to byla skládaná lisovaná vata a tam byl natažený fáč. A někdy to byla lisovaná buničina, což si můžete představit jako naskládaný toaletní papír, takovej ten hrubší. A to se opravdu musely složit třeba tři – jedna dopředu, jedna dozadu, jedna do středu, a ještě jste se musela modlit, aby se vám to jako neposunulo. Potom vlastně když někdy kolem roku osmdesát šest-sedm byly první lepicí vložky, [...] tak to byla velká výhra, ale stejně se to ty tři dny nejsilnější menstruace moc použít nedalo, protože to teklo všude okolo, žádný křidýlka, prostě všechno špinavý.“

A nosily jsme trochu horší kalhotky, [...] když jste si sehnala kalhotky v tuzexu, nějaké nádherný, tak na to jste si je rozhodně nebrala.“

Většina komunikačních partnerek, které v současné době používají vložky nebo tampony u nich zůstávají většinou z toho důvodu, že je vždy používaly. A často jsou také tradiční menstruační pomůcky stále doplňkem k alternativním menstruačním pomůckám, třeba když si ještě ženy nejsou jisty, jak správně zavést menstruační kalíšek, jistí se ještě vložkou. Klasické vložky byly zároveň prvním menstruačním produktem, které informantky používaly.

4.1.2 Manipulace a skrývání menstruačních pomůcek

Jak už bylo naznačeno výše, tak manipulace s menstruačními pomůckami v pracovním prostředí může být pro ženy logisticky docela náročná. A to ať už používají jednorázové nebo znovupoužitelné menstruační produkty. Uzpůsobení toalet a jejich dostupnost hraje důležitou roli v tom, jak pohodlně si mohou ženy menstruační pomůcku vyměnit, a kdy a za jakých okolností si na toaletu vůbec mohou dojít. Velmi složitou situaci musela ve své minulé práci řešit Andrea (37 let, terénní sociální pracovníce), která byla prodavačkou v jednom z řetězců drogerií. Dostupnost toalet se pro ni tedy odvíjela od toho, kolik zaměstnankyň či zaměstnanců bylo v tu chvíli na prodejně a bylo běžné, že ráno a večer byla na celou prodejnu sama. V tom případě byla možnost „odskočit si“ velkým problémem. Andrea tuto situaci řešila následovně.

„Čekala jsem, až odejde zákazník, nebo když byl prázdný obchod, tak jsem si odskočila a riskla jsem, že tam nikdo nic mezitím nečorne. A když byl plný obchod, nebo ne plný, ale když tam byly třeba dvě paní, tak jsem je prostě poprosila, že ať se nezlobí, ale že musím odběhnout na dvě minutky pryč. Protože mi nic jiného nezbylo.“

Na otázku, zdali toto někdy řešila s vedoucí, mi Andrea odpověděla, že „nenene, to vůbec. Tam se musí šlapat (smích). To vám řekne asi každá prodavačka“. Vzhledem k těmto okolnostem se tedy Andrea vždy pro jistotu „pojistila“ a používala kromě tamponu i slipovou vložku, která by v případě, že by si nemohla včas dojít na toaletu a menstruační pomůcku si vyměnit, zabránila protečení krve na oblečení.

Jiná žena (21 let, administrativní pracovníce), která vyplnila pouze dotazník, v něm popisovala podobnou situaci při práci ve službách ve svých bývalých profesích.

„Když jsem ještě používala klasické vložky, byla pro mě menstruace často velkým problémem. A to hlavně v době, kdy jsem pracovala jako číšnice a těžko se mi hledala chvíle na odběhnutí na záchod. Někdy byl takový frmol, že jsem si téměř celou směnu neodskočila, natož abych si mohla v pravidelných intervalech měnit vložku. To samé probíhalo ve sportovním obchodě, kde prostě když byli uvnitř lidi a já jsem v práci sama, tak jsem si zkrátka na záchod zajít nemohla, i když už mi bylo jasné, že to teče úplně všude.“

Ale kromě nemožnosti odejít si na toaletu podle potřeby, i méně restriktivní nastavení možnosti používání toalet na odlišných pracovních pozicích ženám často zabraňuje používat ty menstruační pomůcky, které by chtěly. Nejvíce se v rozhovorech objevoval problém s tím, že ženy, které používají menstruační kalíšky, nemají ve své práci záchod a umyvadlo za jedněmi uzamykatelnými dveřmi, a tudíž je pro ně dost náročné vymyslet způsob, jak kalíšek vymýt a znovu zavést. Proto některé ženy používají za jistých okolností jinou menstruační pomůcku (např. tampon), pokud ví, že nemají „přístup k nějaké soukromější toaletě“ (Radka, 30 let, floristka). Jedna žena (35 let, metodička a analytička v personalistice), která vyplnila pouze dotazník, v něm popisovala, že toaleta v její práci „je blízko nejlepší zasedačky, kterou na pracovišti máme, kde se často schází správní rada, vedení společnosti atd. A velmi často paní uklízečka nechává otevřené dveře. Chybí tam soukromí, takže není třeba možné používat kalíšek. Představa, že ho chci třeba umýt a přijde paní uklízečka, otevře dveře dokořán a naproti bude třeba GŘ [pozn. nejspíše myšlen generální ředitel], není úplně lákavá“.

Podle Natálie (31 let, administrativní pracovnice na VŠ) je používání menstruačního kalíšku v práci „takové náročnější, protože když nemáte to svoje prostředí, tak jako musíte s tím trošku koketovat, abyste to zvládla nějak ukočírovat. Obzvláště ty první dva dny je to náročnější“. Radka (30 let, floristka) navíc popisovala, že ji s používáním menstruačního kalíšku v nové práci provází „paranoia z toho, že ho někde upustím (smích) nebo něco takového. To by byla moje nejhorší noční můra, že ten plný kalíšek upustím někde na podlahu“. Často tedy ženám, které používají menstruační kalíšek a nemají možnost jej omýt, nezbyvá nic jiného, než ho pouze vyprázdit do záchoda a zavést si jej znova, což není ideální řešení.

Problematická jsou i zaměstnání, která jsou více v terénu než v kanceláři, a pak ženy řeší problémy s tím, kdy si mohou na toaletu dojít. Andrea (37 let) ve své současné práci sociální terénní pracovníce zmiňovala, že u klienta nebo klientky na toaletu nechodí a tudíž jí „*nezbývá, než navštěvovat různé kavárny, vyhledávat prostě WC, kde to bude v pohodě, a ne nějaký hnus*“. Karla (24 let) řeší situaci ve své profesi reportérky zpravodajství podobně. V rozhovoru popisovala situaci, kdy „*...už znám vlastně všechny benzínky [v daném moravském kraji, kde pracuje] a vím, jestli mě tam pustí na záchod bez toho, aniž bych si musela něco koupit, nebo jestli si budu muset koupit tyčinku, a potom si zajdu na toaletu. [...] Už mám v hlavě mapu, kde to jak funguje*“.

Další problém s toaletami může být v pracovních prostředích, která nejsou koncipována jako kancelářská. Lída (33 let, EHS specialistka) ve svém minulém zaměstnání musela řešit ve spojitosti s menstruací řadu problémů. Při kontrole továren musela mít na sobě patřičné ochranné pomůcky a často přišla do styku s chemickými látkami. Potom návštěva toalety znamenala, že „*toaleta v rámci výrobní haly byla někde na druhé straně a člověk ze sebe musel sundat ty ochranné pomůcky (smích), umýt si ruce a jít na toaletu. Najednou je to deset minut, než se člověk dostal z místa A na toaletu a pak zase nazpátek*“. Dále v rozhovoru také zmiňovala, že „*plus tedy to byly toalety, které byly [...] tři kabinky pro šedesát žen, takže i ta úroveň čistoty, že se to ne vždy stihalo dát do takového stavu, jak by to ideálně mělo být*“.

Pro ženy na kancelářských pozicích může být problematické i to, v jaké vzdálenosti od jejich pracovního místa se toaleta nachází. Většina komunikačních partnerek, které pracují v kancelářích, mají toalety ve velmi dobré vzdálenosti od pracovního místa – „*přes chodbu*“, „*za dveřma*“, „*naproti*“, apod. Ale např. Běta (37 let), která pracuje jako redaktorka v nakladatelství, jež je součástí knižního velkoobchodu, musí docházet na toaletu na prodejnu. To s sebou nese nejen schovávání menstruačních pomůcek („*Mám pocit, že před zákazníky by se to nehodilo*“), ale i to, že „*když otevřu dveře do prodejny, tak tam stojí kolega, který pracuje v té prodejně a podává informace zákazníkům. Vždycky, když otevřu dveře, tak on se otočí a dívá se, kdo jde, takže je tam trošku taky to, že nechci chodit moc často, protože to nepůsobí dobře*“.

Ale i když je toaleta ženám dobře dostupná, může nastat jiný problém s tím, jak je vybavena. Renata (29 let, právnička), ačkoliv má toaletu pracovnímu místu

nablízku, má v současném zaměstnání problém s tím, že u toalety není koš. A jelikož používá tradiční menstruační pomůcky, tak je potřeby někam vyhodit. Jediný koš v dané poměrně malé kanceláři se nachází v kuchyňce, *„která je součástí kancelářského prostoru, takže to není tak, že člověk může jít něco vyhodit do kuchyňky, aniž by jako ho ti kolegové, co sedí u těch stolů, neviděli“*. Lucie (35 let, vyučující na VŠ a výzkumnice) zase nemá ve své práci v kabině u záchodu koš, ale nachází se na toaletě pouze pod umyvadlem a je otevřený. Tudíž to řeší tak, že tampon spláchne do záchodu. Ačkoliv sama říká, že *„je to nejenom z nějaký pohodlnosti, ale [splachuji ho do záchoda] i z toho důvodu, že když je hrozně nacucanej, tak nedrží tvar. [...] Je to pro mě jednodušší, přestože vím, že se to nemá dělat. Takže si myslím, že ty koše na těch kabinkách by fakt měly být“*.

Dále může hrát v souvislosti s manipulací s menstruačními pomůckou roli to, zda je záchod rozdělen pro ženy a pro muže zvlášť, nebo je unisex. Třeba pro Jitku (49 let, knihovnice) je unisex toaleta problém, pokud by totiž chtěla pro vymytí menstruačního kalíšku použít umyvadlo, bylo by jí nepříjemné, kdyby se u umyvadla potkala s nějakým kolegou. Na rozdíl od Jitky je pro Denisu (30 let, designérka) unisex záchod benefitem, protože společná toaleta v její práci je včetně umyvadla a je celá uzamykatelná, tudíž to považuje za značnou výhodu při užívání menstruačního kalíšku.

Zdá se tedy i podle odpovědí komunikačních partnerek, že ideální uzpůsobení toalety záleží na tom, jaké používají menstruační pomůcky a jak k tomu potřebují uzpůsobenou toaletu. Tedy zda je pro ně důležitější soukromý přístup k umyvadlu nebo koš, který by nejlépe měl být uzavřený, aby ostatní lidé (ať už ženy nebo muži) neviděli a nevěděli, že žena menstruuje.

Samotné přenášení tradičních menstruačních pomůcek při vykonávání placené práce pak řeší řada komunikačních partnerek tím, že mají na menstruační pomůcky nějakou kosmetickou taštičku, kterou ženy používají jako způsob, jak přenést menstruační pomůcky, aniž by ostatní lidé poznali, že daná žena menstruuje. Např. Kamila (26 let, koordinátorka kurzů) se k tomu vyjádřila tak, že *„jestli tam mám ale tužku na oči nebo tampon, to už může být každému jedno si myslím“*. Jiné ženy přenášejí menstruační pomůcky v kapsách oblečení, např. kalhot nebo svetru.

Menstruace v pracovním prostředí je tedy problémem jednak praktickým, kdy ženy musí nějakým způsobem řešit své hygienické potřeby (např. v podobě výměny menstruačních pomůcek anebo vylití menstruačního kalíšku), čemuž často nejsou

pracovní podmínky anebo pracovní prostředí uzpůsobeno. A zároveň jde i o to, že jsou normami spojenými s tabuizací menstruace nuceny menstruační pomůcky skrývat a zároveň nechtějí, aby o jejich menstruaci někdo věděl. A tomu rovněž nejsou pracovní podmínky uzpůsobeny. Ženy pak musí nést „náklady“ těchto společenských norem, a to buď tím, že používají jiné pomůcky, než by samy chtěly, nebo musí snížit svůj hygienický standard, a zároveň díky tomu prožívají stres.

4.2 Protečení krve na oblečení

Nejspíše každé menstrující ženě se někdy stala nějaká „nehoda“ v souvislosti s protečením krve na oblečení. Ať už je to z důvodu, že nastal nějaký problém s menstruační pomůckou anebo ženu menstruace překvapila ve chvíli, kdy ji neočekávala. Řadě komunikačních partnerek se stalo, že jim krev protekla na oblečení ve chvíli, kdy vykonávaly svou placenou práci. Pokud šlo o protečení na kalhotky nebo na tmavé kalhoty (např. džíny), tak z toho ženy nebyly nijak znepokojené, protože *„počínající náznaky problému v rozkroku nebyly vidět“* nebo *„nějakej maličkej flíček, úplně mezi nohama, toho si asi nikdo moc nevšimne“*. Tedy podle toho, jak Tanith Oxley (1998) popisuje zvládání menstruace, by bylo viditelné protečení krve na oblečení důkazem o nezvládnutí menstruace na straně ženy. A podle Normy O'Flynn (2006) je jedním ze základních společenských pravidel to, že žena zabráni tomu, aby jí krev protekla na oblečení a zviditelnila se tím její menstruace.

Pokud ženám protekla krev na kalhotky, některé komunikační partnerky zmiňovaly, že takovou situaci, kdy s sebou nemají menstruační pomůcku, řeší toaletním papírem. Např. pro Denisu (30 let, designérka), pokud zapomene mít u sebe nějakou menstruační pomůcku, tak *„pak člověk řeší, co teda než se dostane domů. Ale já mám začátky menstruace hodně pozvolný, takže já prostě volím metodu “přelož třikrát toaleták” a prostě za ty dvě hodiny dojdu domů a jsem vlastně v pohodě“*.

Pakliže se ženám přihodilo, že jim krev protekla na oblečení ve větší míře, jsou s tím většinou spojeny nepříjemné pocity. Natálie (31 let, administrativní pracovnice na VŠ) zažila nepříjemnou situaci, když jí krev začala protékat na oblečení ve chvíli, kdy se vracela domů z práce, kdy *„...jsem protekla úplně. Tehdy jsem si říkala, že je vlastně dobře, že to bylo v zimě, kdy jsem měla dlouhej kabát, kde to nebylo vidět. I tak je to teda ale nepříjemný“*. Jitka (49 let, knihovnice) popisovala své pocity z protečení krve v průběhu vykonávání své placené práce následovně.

„Bylo [to] trapný, nebo trapný, prostě bylo to hloupý, protože jsem protekla až na židli (smích), jakoby na křeslo, který je polstrovaný. [...] V tu dobu tý menstruace nenosím vlastně nic bílýho a mám spíš nějaký černý volný šaty přes kalhoty nebo [jenom] šaty, takže vlastně ta skvrna nebyla až tak vidět. Nebo jsem měla pocit, že je to v pohodě. [...] Tu židli, když jsem měla chvilku času, nikdo tam zrovna nebyl, tak jsem to jako vošmudlala (smích).“

Ačkoliv Jitka popisovala svoji zkušenost za pomoci negativně zabarvených slov jako „trapný“ a „hloupý“, zároveň se při popisu dané situace místy smála. Podle některých studií může mít smích v sociálním kontextu speciální roli, kdy slouží jako užitečný nástroj pro afiliaci nebo oddělení se od tématu při jeho performanci nebo v reakci na něj, pokud je toto téma považováno za problematické (Holt, 2020). Ve výše uvedeném případě je tedy smích použit jako prostředek k odloučení od nepříjemného faktu, že žena podle společenských pravidel menstruaci nezvládla.

Pro ženy však může být nepříjemná a stresující i ta situace, když cítí, že začínají menstruat, ale z nějakého důvodu si nemohou dojít na toaletu a použít menstruační pomůcku a vědomě se obávají toho, že protečou. To je příklad Karly (24 let) které ve své profesi regionální zpravodajky často zažívá nepříjemné pocity s tím, že si nemůže dojít na toaletu ve chvíli, kdy potřebuje, což je nepříjemné zvláště ve chvílích, kdy menstruuje.

„V hlavě už vím, že mi zní alarm “utíkej na záchod”, ale vlastně vím, že teď nemůžu, protože mám živý vstup nebo musím honit nějakého respondenta. Kolikrát si v hlavě říkám úplně “to už je jako přes čáru”, a už vlastně vím, že to pro mě není komfortní a už se cítím blbě, pak se začnu z toho potit, a celá ta situace je hrozně nepříjemná. Ale já se musím pořád tvářit, že je všechno v naprostém pořádku a dokonalé a vlastně mám se úplně dobře a skvěle.“

Jednu nepříjemnou a velmi speciální situaci zažila Lenka (27 let, právnička), která se účastnila v rámci vykonávání své profese domovní prohlídky.

„Vlastně jsem věděla, že to zhruba ten den mám dostat. [...] Tak jsem si našťestí vzala vložku, a fakt jak jsme tam přišli, tak prostě cítíte, že to začíná. Tak to bylo nepříjemný, protože tam vlastně stojíte

anebo třeba pomáháte policajtům nosit nějaký věci, nebo pomáháte hledat. Tak jste furt na nohou, nemůžete si nikam sednout, navíc to místo bylo takový... no jako drogový doupe, takže tam jako nic pěknýho [...] a ten záchod, jako byl tam, ale tam jsem jít nechtěla. Vím, že některý chlapi se tam odvážili, ale že bych tam šla, to se mi teda nelíbilo. Takže jsem to musela vydržet, a bylo to, já nevím, třeba 10 hodin. No, nic moc to nebylo. Do toho bolesti, nemůžete se ani moc napít, najíst, protože tam furt něco děláte, máte rukavice.“

Tedy různé sociální či situační podmínky mohou ženě v rámci vykonávání placené práce zabránit tomu, aby se mohla podle svých potřeb adekvátně připravit na menstruaci či si „pouze“ dojít na toaletu. Ale internalizovaný sociální tlak se může projevit i tak, jak popisuje Běta (37 let, redaktorka v nakladatelství) ve svém bývalém zaměstnání.

„Bylo nás tam dvanáct a měli jsme jeden záchod. A šla jsem na záchod a zjistila jsem, že už mi začíná menstruace, a tak jsem si říkala “Ty jo, ale teď tam nechci jít hned znova, aby to nebylo vidět, že jsem to dostala. Takže tam půjdu až za chvíli.” Jenže jsem na sobě měla svoje oblíbené růžové kalhoty a bohužel utrpěly tady tímhle špatným rozhodnutím. Tak to jsem se bila do hlavy a říkala jsem si “Tak to jsem mohla přežít.” Beztak by to nikdo ani neřešil, nebo by si toho nevšiml, prostě by to nikoho vůbec nenapadlo. Jenom já jsem měla takový pocit, že bych byla strašně podezřelá a od té doby to nedělám samozřejmě.“

4.3 Plánování spojené s menstruací

Aby tedy ženy zabránily nehodám a protečením krve na oblečení, vydají značné úsilí spojené s plánováním ohledně menstruace. Díky internalizovaným společenským pravidlům ohledně toho, jak mají zvládat svou menstruaci, řada žen volí to, že si do práce nosí náhradní oblečení, či uzpůsobují své oblečení menstruaci tak, že si neberou světlé oblečení, jelikož na tom by bylo případné protečení vidět více než na tmavém. Jitka (49 let, knihovnice) popisuje svůj zvyk ohledně oblečení tak, že v době menstruace nenosí bílé oblečení, ale spíše tmavé a volnější jako např. šaty, a navíc *„mám jakoby první pomoc, nějaký náhradní kalhotky nebo něco, vždycky v práci“*.

Magda (43 let, vědkyně), která má v současné době menstruaci velmi nepravidelnou, nejen, že má menstruační vložky „úplně všude, [...] ve stole, ve všech svých kancelářských šuplíkách, taškách, kabelkách a na různých místech (smích)“, ale zároveň má z toho samého důvodu v práci náhradní oblečení, nebo se snaží „příslušné části zakrýt svetrem, nebo odchodem, pokusem o přeprání a podobně“. A použití svetry popisovala i Simona (52 let, zubní lékařka), která vzhledem k neúčinným menstruačním pomůckám za minulého režimu zmiňovala, že „tak se to prostě na dívce poznalo, protože si kolem pasu přivázala svetr, aby v případě nehody svetr zakryl patřičný potíže“. A jelikož měla často velmi silnou menstruaci, tak „jsem vždycky dojela někam a tam jsem se snažila víceméně sedět, protože když se člověk postavil, tak byl potíž. Na to krásně zafungoval ten svetr, a vozily jsme si s sebou náhradní oblečení“. Simona si také snažila v době, kdy ještě menstruovala anebo kdy menstruuje její zdravotní sestra, nastavit pracovní den tak, aby v nejhorší dny menstruace mohla dělat méně fyzicky náročnou práci a společně se sestřičkou „si upravíme ty výkony tak, abychom za den udělaly penzum pacientů, ale bereme, já nevím, maminky s miminama, vysvětlujeme jak se starat o zoubky, co dělat. A ty fyzicky náročný věci si člověk dokáže naplánovat. [...] Určitě se to přizpůsobuje i tomu, v jaký formě je sestřička“.

Plánování spojené s menstruací zasahuje ženám nejen do osobního života, kdy se snaží podle svých potřeb plánovat svůj volný čas („pak řešíte smutný praktický věci, jakože nemůžete jít na 15 km do lesa, musíte udělat osmičku, abyste uprostřed jak cestou tam, tak cestou zpátky mohli najít splachovací toaletu s umyvadlem“ – Renata, 29 let, právnička), ale rovněž do pracovního života. Menstruace pro řadu komunikačních partnerek znamená „větší nároky na plánování, vím, že si na tyhle dny nemůžu dávat náročné činnosti“, napsala do dotazníku Denisa (30 let, designérka), která pak v rozhovoru dodala „když si tu práci plánuju, myslet na to, kdy zhruba budu mít tu menstruaci, protože ten první den bych chtěla nejradši zalézt do postele a v momentě, kdy si tam dám dopoledne schůzku a odpoledne workshop, tak je to takový blbý, protože to prostě nejde“.

Pro učitelky a vyučující je plánování výuky velmi náročné na plánování z podstaty danosti rozvrhu výuky. Pro Lucii (35 let, vyučující na VŠ a výzkumnice) je to především o tom, že „musím myslet na to, abych si vzala nověj tampón, abych tu výuku v pohodě i psychicky zvládla. Že vlastně je tam takovej management v tomhlectom, že člověk

to musí rozmýšlet, zároveň když je mi fakt jako špatně, abych měla ten brufen u sebe“. Pro Alenu (38 let, učitelka na SŠ, překladatelka) je pak doba výuky „*dost stresující [...] těch deset minut [přestávky] je hrozně krátká doba, protože než vylezete ze třídy, já jsem teďka ve čtvrtém patře bez výtahu, takže když třeba učím v přízemí, tak musím čtyři patra vylézt, tam si stihnu něco okopírovat a zase už zvoní. Takže já si kolikrát ani nestihnu dojít na záchod, celý ten den, od těch osmi třeba do těch dvou, tří. Takže menstruace je pro mě jako, vyloženě naplánovat, kdy “teď je velká přestávka, musím to dojít vyměnit”“.*

4.3.1 Sledování menstruačního cyklu

V rámci plánování ohledně menstruace je důležitým aspektem sledování menstruačního cyklu. Což je jeden z důležitých aspektů managementu menstruace, kdy je od žen očekáváno, že svá menstruuující těla budou kontrolovat a spravovat (Wood, 2020). Kolem poloviny komunikačních partnerek používá ke sledování svého menstruačního cyklu mobilní aplikaci. Jsou jimi např.: *Clue, Flo, iPeriod, Můj Menstruační Kalendář* nebo *PC: Period Tracker Widget*. Komunikační partnerky vidí v používání aplikace výhody v tom, že jim aplikace pošle upozornění před začátkem menstruace anebo jim poskytují další informace o menstruačním cyklu. Emma (29 let, učitelka na OA) k tomu poznamenala, že jelikož je poslední dobou v práci velmi vytížená, nevybaví si menstruaci z paměti, a tak je pro ni aplikace na sledování menstruačního cyklu zásadní.

Zároveň ženy při využívání takové aplikace mohou zaznamenávat kromě menstruačního cyklu i další události (sexuální styk apod.) či příznaky a pocity s cyklem spojené (nálada, bolesti apod.). Zaznamenávání těchto informací neslouží pouze jim samým, ale jak dodala Andrea (37 let, terénní sociální pracovníce), ta využívá aplikaci i „*kvůli gynekologii*“, aby věděla, kdy se má objednat. U Lady (32 let, rodič. dovolená a pol. úvazek jako projektová manažerka) to však funguje tak, že má aplikaci v telefonu její manžel, což prý informantce vyhovuje, jelikož se o to „*nemusím starat*“. Ženy, které v současné chvíli používají aplikaci k zaznamenávání menstruace je mnohem více než těch, které používají papír ke sledování svého cyklu. Avšak nedá se s jistotou tvrdit, že by spíše starší ženy využívaly papírový kalendář.

Ženy, které tedy používají papír k zaznamenávání svého menstruačního cyklu to vysvětlují tak to, že jim aplikace nevyhovují anebo že raději používají papír a tužku. Simona (52 let, zubní lékařka), která už v době rozhovoru nemenstruovala, vzpomínala

na používání klasického papírového menstruačního kalendáře následovně, „já jsem vlastně díky tomu kalendáři plánovala dovolené, hory. [...] Opravdu jsem to hlídala, sledovala, protože se potom dalo předpokládat a dal se plánovat ten život“.

Malá část komunikačních partnerek zmiňovala, že menstruační cyklus nijak nesledují, a to z toho důvodu, že mají menstruaci převážně pravidelnou a nevidí důvod v tom si ji, ať už do aplikace nebo na papír, nějak zaznamenávat.

Sledování vlastního menstruačního cyklu, ať už za pomoci aplikací či nikoliv, je tedy pro ženy významné z hlediska kontroly nad svými těly, celkového managementu menstruace a podkresluje celkový vztah ženy ke svému tělu (Sveinsdóttir, 2017). Sledování menstruačního cyklu také podkresluje širší společenský kontext toho, že se od žen očekává, že budou na svá menstrující těla dohlížet (Wood, 2020). A třeba i při návštěvě gynekologie budou schopny popsat různé informace o svém cyklu. A ačkoliv je poslední dobou pozornost upřena směrem k tomu, jak mohou aplikace na sledování menstruačního cyklu zacházet s informacemi o ženách (Lupton, 2016, Hohmann-Marriott, 2021), tak žádná z komunikačních partnerek nezmínila, že by jako důvod (ne)používání aplikace na sledování menstruace zvažovala riziko zneužití dat či jejich využití pro výzkum menstruačního zdraví.

4.4 První menstruace a její prožívání

Dříve, než bude popsáno, jak komunikační partnerky prožívají menstruační cyklus v současné době, bude představena krátká kapitola věnující se tomu, jak ženy prožívaly první menstruaci. Zkušenost s menarche a její interpretace vypovídá o tom, jak se ženy ke své menstruaci staví a jak ji prožívají (Jackson, 2019). Významnou roli v tomto vztahu k menstruaci hraje i to, zdali se o menstruaci s dívkou někdo před jejím příchodem baví či nikoliv, a zdali se dívky mají na koho s tématem menstruace obrátit (Jackson, 2019).

Menarche prožívaly komunikační partnerky velmi různorodě. Především se pak tato zkušenost měnila vzhledem k tomu, kde první menarche prožívaly, s kým o ní mluvily, a kdo jim v první chvíli pomohl a také, kolik jim bylo let. Pokud dívky zastihla menarche v jejich domácím prostředí, kde byla matka či jiná žena z rodiny, vzpomínaly komunikační partnerky, že prožívaly menstruaci poměrně v klidu. Některé komunikační partnerky si přesně den menstruace nepamatují, jiné ženy, u kterých je to spojeno například s nějakým dobře zapamatovatelným datem

anebo událostí (např. Vánoce), či pokud byl zážitek s první menstruací negativní, tak si svou menarche dotázané ženy pamatují poměrně dobře.

Podle Emmy (29 let, učitelka na OA) menarche nebyla „ani negativní, ani pozitivní“ zážitek. Pro Ladu (32, rodič. dovolená a pol. úvazek jako projektová manažerka) to byl však nepříjemný zážitek z toho důvodu, že začala menstruuovat na výměnném pobytu, kde byla se školou, takže jí vysvětlovala první menstruaci „*moje náhradní máma v němčině*“. Kamilu (26 let, koordinátorka kurzů) zase zastihla menarche ve škole a zde jí pomohla její nejlepší kamarádka, která v tu dobu už menstruovala. Karla (24 let, reportérka) vzpomíná, že „*byla jsem doma [...] přišla jsem za mámou [...] a říkám: “Mami, už mám asi menstruaci.” A ona se tak jenom pousmála a vím, že šla do skříně a dala mi nějakou vložku. [...] Tady tento moment, jak jsem u té pračky s tou mamkou a říkám “Mami tak už,” si vybavuju fakt živě, jak kdybych tam stála teď*“.

Část informantek dostalo od rodičů nějakou knihu o menstruaci, takže věděly ještě před příchodem menstruace, co je čeká. Na druhou stranu některé zmiňují, že i tak se o menstruaci v jejich rodině nemluvalo a rodiče to nechávali „*na samostudium*“. Anebo, ačkoliv nějaký rozhovor proběhl, nemusel být dostačující anebo se stal „*později, než by se měl stát (uचेchnutí)*“. To nám dále dokresluje to, jak důležité jsou osoby, na které se dívka může obrátit v souvislosti s informacemi o menstruaci (DeMaria et al., 2019). V případě, že se však s dívkami o menstruaci nikdo nebaví, či se nemají na koho obrátit, to může vést k silně negativním až traumatizujícím zážitkům (Jackson, 2019). Radka (30 let, floristka) popisovala, že s menarche se dostavila nevolnost před krvácením, a i když sama tvrdí, že věděla o menstruaci, tak jelikož měla jen bolesti, které nikdy předtím necítila, nespojila si, že se jedná o menstruaci. A jelikož z důvodu nízkého tlaku několikrát omdlela, byla převezena do nemocnice, kde „*se snažili přijít na to, co se mnou je, rentgen břicha a tak, dokud se po pár hodinách neobjevilo krvácení a já jsem jim mohla oznámit, že jsem přišla na záhadu toho (smích), co se mi děje. Celkově to byl takový nepříjemný zážitek, protože mě tam nahnali do ordinace, tam byl doktor, který se pořádně ani nepředstavil, nějaký starý gynekolog [...] suše mi oznámil, ať si vylezu na lehátko, s tím, že jsem u gynekologa předtím nebyla, takže to byla docela nepříjemná situace, ještě s tím krvácením*“.

Naopak negativní zážitek v jedné generaci ženy pak může vést k tomu, že se daná žena snaží změnit přístup k menstruaci v případě své vlastní dcery z jiné generace, jak popisuje Alena (38 let, učitelka na SŠ, překladatelka), jejíž matka vyrůstala v katolickém prostředí.

„Moje maminka vždycky říkala, že si myslela, že umírá, když najednou začala krvácet, že to pro ni byl hrozný zážitek. Jí [...] v té katolické rodině neřekl[i], že něco takového existuje, takže se mě snažila tohohle uchránit. A proto mi už někdy v šesti letech vysvětlila, co se děje, že to trochu bolí, ale nelíčila mi to jako nějaké drama. Takže já jsem věděla, co mě čeká.“

Převážná většina komunikačních partnerek začala menstruuovat v normě, tedy mezi 11 a 15 rokem (Crooks & Baur, 2014). Pro některé ženy mohlo být problematické, když začaly menstruuovat dříve či později než jejich vrstevnice. Natálie (31 let, administrativní pracovnice na VŠ) začala menstruuovat v 11 letech a popisovala svoji zkušenost následovně.

„Byla jsem z toho vyplašená, protože jsem byla ještě dítě, ale zároveň s tím, že já už jsem měla od desíti prsa, [...] tak vlastně už se mi nastartovaly biologické procesy toho dospívání, což já jsem tehdy ještě duševně nedokázala skloubit. [...] Byla jsem vyplašená, protože moje máma to se mnou nechtěla řešit. Ta mi prostě koupila vložky, řekla mi, hele tady máš, tady se to nalepí, takhle se přehnou křidýlka, ale vlastně ani nerozbalila tu vložku jako takovou, jenom mi to ukázala rukama, a prostě máš hotovo“.

4.5 Prožívání menstruačního cyklu

V této kapitole se budeme věnovat tomu, jak komunikační partnerky prožívají menstruační cyklus a to nejen z hlediska fyzických příznaků spojených s menstruací, ale i vlivu menstruace na psychiku, kterou řada komunikačních partnerek pozoruje.

Délka menstruačního cyklu i délky krvácení komunikačních partnerek, které v současné době menstruuují, se pohybuje téměř u všech informantek kolem normy, která je pro obvyklou délku menstruace mezi 2 až 6 dny, a délka normálního cyklu je kdekoliv od 24 až 42 dnů (Crooks & Baur, 2014). Ženy, které si tyto údaje celkem přesně pamatovaly, zmiňovaly délku cyklu přibližně mezi 24 dny až 35 dny.

A popis délky krvácení, který si pamatovaly téměř všechny komunikační partnerky, byl u většiny z nich mezi 4 až 7 dny. Je nutné poznamenat, že průběh a prožívání menstruace může být ovlivněno řadou faktorů. Ty, které byly zmíněny komunikačními partnerkami byla hormonální antikoncepce, změna menstruace kolem porodu a také používání nitroděložního tělíska, u kterých ženy popisovaly, že pozorovaly změny v intenzitě a délce menstruačního krvácí či prodloužení celého menstruačního cyklu.

Co se týče samotného prožívání menstruace, tak většina komunikačních partnerek popisovala, že pociťují v určité části cyklu více či méně silné menstruační bolesti, jež jsou nejčastějším symptomem souvisejícím s menstruačním cyklem (Balik et al., 2014). Pro Lídu (33 let, EHS specialista) je nejbolestivější první den kdy „*mívám křeče, ale zase nic, co by se nedalo přežít*“. Denisa (30 let, designérka) popisuje svou menstruaci jako „*docela standardní, ve smyslu, mám ji pravidelnou, mám ji jako sedm dní a nějaký větší bolesti mívám spíš teďka kolem toho druhého dne, občas to přesáhne první, třetí, záleží, jak to zrovna vyjde a nemyslím si, že bych ji měla nějak jako extra silnou, extra slabou, přijde mi to jako relativně konfekční*“.

Pokud je však pro ženy prožívání menstruace zvlášť bolestivé, a nevolnosti spojené s menstruací je zvláště omezují, je pro tyto ženy menstruace velmi nepříjemnou záležitostí. Alena (38 let, učitelka na SŠ, překladatelka) vidí na své dva dny silné menstruaci, kdy se cítí „*úplně mrtvá*“ výhodu v tom, že „*na druhou stranu si to rychle odbydu*“. Naproti tomu pro Radku (30 let, floristka), která popisovala, že trpí silnými bolestmi a proto „*ty první dva dny musím v podstatě, pokud to jde, proležet v posteli s nějakou horkou lahví, brát léky na bolest každý 3-4 hodiny a potom ten zbytek už se dá nějak zvládnout další tři dny. [...] Když ten den musím do práce, tak to se snažím nějakým způsobem ty bolesti zvládat za chodu, ale dost mi to znepríjemňuje nebo ztěžuje běžný fungování*“. Lucie (35 let, vyučující na VŠ a výzkumnice) kromě silných menstruačních bolestí, které omezují fyzický pohyb, zažívá i další nevolnosti, jelikož má ještě problémy s jícnovým refluxem (porucha trávení), a společně s menstruačními bolestmi má i průjem. Menstruace je pro ni tedy celkově „*dost nepříjemná*“. Jako příklady různých fyzických příznaků popisovaly komunikační partnerky nejčastěji bolesti nejen v oblasti břicha, ale i zad, v kříži či v nohou. Neméně často ženy zmiňovaly bolesti hlavy a také nevolnost v podobě problémů se zažíváním.

Adéla (21 let, pečovatelka) však z řady komunikačních partnerek popisovala svou menstruaci jako nejvíce bolestivou a omezující. Pro ni je menstruace „hodně bolestivá záležitost. Až do takové míry, že sotva dojdou na záchod. Mám křeče po celém těle, brní mě ruce, bolí mě hlava, záda, pánev, všechno mě hrozně bolí. Mám fakt ošklivý křeče, takže dva, tři dny jenom proležím. Takže jsem každý měsíc na dva tři dny prostě úplně mimo. Hodně si dávám léky, protože na to mi nic jinýho nepomáhá a hodně chodím do vany se nahřívát, aby se mi uvolnily ty svaly, do toho mám nějaký doplňky stravy s magnéziem proti křečím. [...] A hlavně když jsem v práci, tak musím fungovat, takže si dávám hodně léků, i když jako nejsem zastánce toho, že by se všechno mělo léčit lékama, ale opravdu mám i ty první 2-3 dny hodně silnou menstruaci, takže neustále musím měnit tampóny, vložky a jsem celkově celá podrážděná, bolí mě hlava, jsem kompletně vyřazená na ty dva dny“.

Pro Magdu (43 let, vědkyně) je menstruace také velmi nepříjemná, a to hlavně z toho důvodu, že není úplně v normě a je nepředvídatelná. Po otázce, zdali někdy tyto problémy řešila na gynekologii odpověděla následovně.

„Snažila jsem se několikrát zdůraznit, že mi to už nepříjde úplně komfortní, ale nikdy se mi nedostalo odezvy. Spíš se mi dostalo ujištění, že je to normální věc, že každý prochází tímto typem diskomfortu ve větší nebo menší míře, že jediný způsob, jak řešit tyto problémy, je hormonální antikoncepce, kterou nechci brát. [...] To mi připadá typické, že tuhle zkušenost má prakticky každý, kdo má nějaké problémy s menstruací. Je tedy pravda, že jsem to nikdy neprosazovala nijak vážněji. Až právě v posledních dvou letech, kdy to dosáhlo extrému, že jsem měla silnou a nepříjemnou menstruaci v kuse třeba šest týdnů, tak to už jsem byla opravdu ve fyzicky nepříjemném stavu a zašla jsem k lékaři, kde jsem dostala tu hormonální substituční léčbu, jejíž účinek jenom té progesteronové části není srovnatelný s antikoncepcí, takže jsem se rozhodla, že by mi to mohlo pomoci. Do určité míry mi to pomohlo, ne úplně. Pak tedy se z nějakého důvodu lékař rozhodl, že když už ty problémy tolik nemám, tak ji ukončíme, což přesně nevím proč. Takže teď jsem v takovém stavu, že s tím válčím. Mám menstruace, jak jsem říkala, nepředvídatelné hlavně v tom smyslu, že je mám sice zhruba

po čtyřech týdnech, ale bohužel je mám extrémně dlouhé. To znamená, že někdy menstruaci nemám jenom pár dní, což je tedy velká fyzická zátěž pro mě. V podstatě jsem ale nějaké řešení vzdala a čekám, že to vykrytalizuje do toho přechodu a bude konec.“

Co se týče vlivu menstruace na psychiku, tak řada komunikačních partnerek popisovala, že kolem menstruace pociťuje nějaké změny nálad. Řada menstruačních partnerek popisovala svoji náladu před menstruací slovy „výbušnější“, „naštvaná“, „podrážděná“, „protivná“, „zlobím se na celý svět“ nebo „citlivější“ či „smutnější“. Pro některé komunikační partnerky nejsou změny nálad spojené s menstruací skoro vůbec časté, a podle některých žen změny nálad přišly až v pozdějším věku, kdy jako dívky žádné změny nálad nepociťovaly.

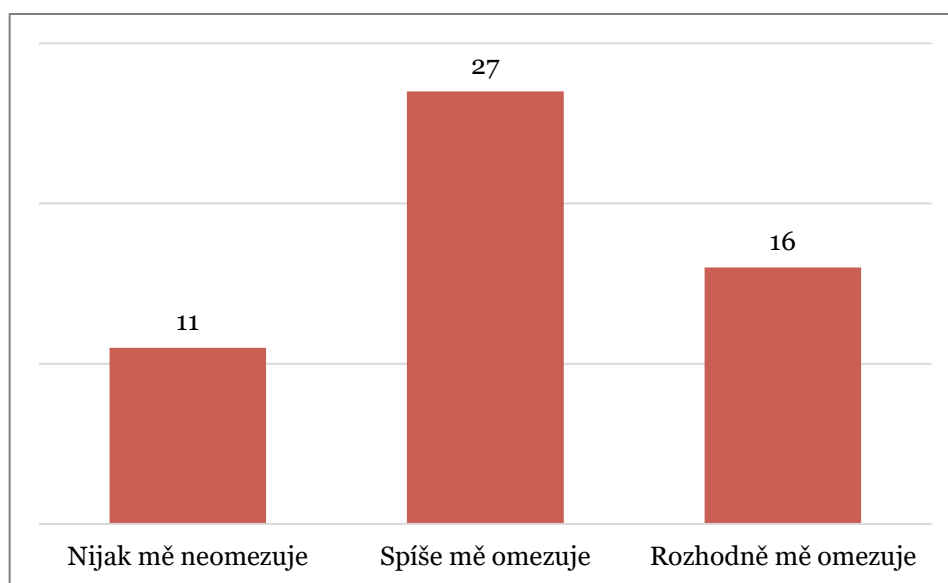
Radka (30 let, floristka), která si zapisuje, jak se během menstruace cítí, popsala, že „před tou menstruací jsem smutná. Pak když ta menstruace přijde, tak se mi docela psychicky uleví oproti tomu, jak mi je třeba fyzicky, tak po té psychické stránce je to mírná úleva“. A třeba Běta (37 let, redaktorka v nakladatelství), která si menstruační cyklus nezapisuje, a má menstruaci velmi pravidelnou, pozná také podle PMS, že bude brzo menstruuovat. Podobně i Alena (38 let, učitelka na SŠ, překladatelka) pozoruje, že „ten týden před menstruací, mě třeba strašně bolí prsa, já to mám úplně jakože za týden přesně vím, že to dostanu“.

Pokud je tedy menstruace daných žen pravidelná a bolesti nejsou zas tak silné, vypořádávají se ženy s menstruací poměrně dobře. Pokud je však menstruace velmi bolestivá a provází ji nevolnosti, nebo je nepravidelná a ženy nejsou schopny se na ni dobře připravit, musí pak vynaložit značné úsilí a plánování s tím, aby byly na menstruaci dostatečně připraveny, a aby ji celkově zvládly, obzvláště při výkonu své placené práce. Ženy, které tedy nemají menstruaci „v normě“, jsou oproti ženám, které menstruace tolik neomezuje, značně znevýhodněny, jelikož musí svou „náročnou“ menstruaci zvládat stejně jako ženy, které ji zvládají bez větších potíží a bez extrémně silných bolestí. Pro ženy, které prožívají obtížné menstruace, je tedy nárok na to vyhovět společenským pravidlům týkající se skrývání a zvládání menstruace mnohem náročnější než pro ty ženy, které se s menstruací vypořádávají snadněji.

4.6 Omezení menstruací

Vzhledem k jedné z vedlejších výzkumných otázek této diplomové práce, kterou je, zdali se ženy domnívají, že je menstruace ve výkonu práce omezuje, se podíváme na škálu toho, jaký je subjektivní pocit žen vzhledem k omezení menstruací při vykonávání jejich placené práce. Podle odpovědí všech žen, které vyplnily dotazník, včetně komunikačních partnerek, odpověděla přesně polovina žen, že je menstruace „spíše omezuje“. Rozložení všech odpovědí je možné vidět v Grafu 2. Ale co se týče některých odpovědí žen, jež se zařadily k určité odpovědi a následně s nimi byl proveden kvalitativní rozhovor, často vyplynulo, že tato odpověď není tak jednoznačná. Je totiž do jisté míry ve většině případů ovlivněna kombinací více faktorů, jak už bylo částečně naznačeno výše. Proto je nutné tyto odpovědi zařazení na škálu omezení menstruací brát spíše jako orientační.

Graf 2: Subjektivní pocit žen ohledně omezení menstruací při vykonávání jejich placené práce (n=54; absolutní četnosti)



Pozn.: Otázka zněla: „Omezuje Vás menstruace v průběhu vykonávání Vaší placené práce?“ Se třemi možnostmi odpovědí: 1) Nijak mě neomezuje, 2) Spíše mě omezuje, 3) Rozhodně mě omezuje

Subjektivní pocity o omezení menstruací v rámci vykonávání placené práce jsou spojeny především s menstruačními bolestmi či nevolností, kterou řada komunikačních partnerek prožívá, a které byly představeny v předešlé kapitole. Omezení se týká i žen, které mají při vykonávání své placené práce omezené možnosti, co se týče vlastní volby toho, kdy mohou použít toaletu. V pracovním prostředí se subjektivní pocit omezení menstruací konkrétně projevuje různými způsoby.

Třeba pro Ladu (32 let, rodič. dovolená a pol. úvazek jako projektová manažerka) je však menstruace omezující i ve vztahu k péči o dítě. Popisuje, že *„když jsem s dítětem sama doma, když jsem v křeči na zemi, tak jestli by dítě padalo ze židle, tak nevím, jestli budu schopna po něm skočit. Takže to omezující je“*.

Některým komunikačním partnerkám se stalo, že měly tak silné menstruační bolesti, že jim to zabránilo ve výkonu jejich placené práce. V tom případě ženy buď setrvaly v práci a snažily se přečkat, až to přejde, případně se nepouštěly *„do něčeho složitějšího“*. Či zavolaly již z domova do práce, že je jim špatně a do práce nemohou přijít. Některé ženy pak podle možností odchází z práce domů dřív.

Radka (30 let, floristka), která má menstruaci velmi bolestivou, pak popisuje, že *„pokud se ta bolest nepodchytí v úplném začátku, a to je třeba, že se probudím v 5 nebo 6 hodin ráno a nevezmu si prášek na bolest, což taky není úplně ideální, protože by se neměly brát nalačno a není mi po tom dobře, tak v podstatě ráno minimálně hodinu si musím lehnout do horký sprchy a pouštět si horkou vodu na břicho. Jako ideální je lehnout si s horkou lahví do postele, zůstat v posteli, ale samozřejmě když musím do práce, tak mě to omezuje v tom, že se musím minimálně hodinu ráno snažit nějakým způsobem dostat tu bolest pod kontrolu, abych vůbec mohla fungovat a vyrazit do práce“*. A pro Radku, jedinou komunikační partnerku, která v současné době pracuje mimo Českou republiku, je náročné se v novém prostředí vypořádat s menstruací.

„My teď žijeme v Egyptě, kde já nemám žádné kolegyně v práci, jsou tam jen muži, takže o takových věcech se tu nemluví, takže člověk si nemůže říct o den volna nebo nějakým způsobem to vykomunikovat. Takže je to omezující, je to nepříjemný a je to takové, vlastně se vždycky snažím to přetrpět, co to jde.“

Rozhovor s Radkou je zařazen mezi analyzované rozhovory především z toho důvodu, že ve své bývalé profesi, kdy byla letuškou, se ji udělalo ve spojitosti s menstruací nevolno, zvracela a následně omdlela. A to těsně před tím, než měla nastoupit do letadla, tudíž za Radku nastoupil někdo, kdo byl v rezervě. Dále pak popisovala *„načež mě poslali do nemocnice, kde mě doktor vyšetřil, dal mi injekci na bolest a poslal mě domů. Já jsem potom při další výplatě zjistila, že mi, ačkoliv máme všechny tyhle věci pokrytý z pojištění, tak mi naučtovali tu návštěvu nemocnice*

a strhli mi ji z výplaty, že to byl ekvivalent asi tří tisíc korun. A když jsem se potom na to šla zeptat, proč se tohle stalo, tak mi vysvětlili, že to bylo proto, že jsem nenastoupila na ten let bez toho, abych předem dala vědět, takže to byla moje zodpovědnost, můj problém a ten doktor byl tím pádem na moje náklady. [...] Mně to přišlo strašně nespravedlivý, protože, přijde mi, že tohle se může stát komukoliv a ta reakce byla strašně přehnaná. Přišlo mi to nefér“. V tomto případě je tedy menstruace nejen omezením v podobě fyzického omezení a nevolností pro ženu samotnou, ale může být i významným problémem ve vykonávání placené práce. Ačkoliv Radka není schopna ovlivnit nevolnosti spojené s menstruací, setkala se s nulovou vstříctností ze strany svého bývalého zaměstnavatele.

Práce s menstruací je však omezující pro řadu komunikačních partnerek, a to z různých úhlů pohledu. Pro Adélu (21 let), která má velmi silnou a velmi nepříjemnou menstruaci a profesí je pečovatelkou, popisuje svou práci jako „*fyzicky i psychicky*“ náročnou, a poté je její výkon během menstruace omezený.

„Jenom poslouchám, než že bych mluvila a celkově ten rozhovor, že já přikyvuju a ztratím zájem o toho klienta samotného, že tam jenom sedím a poslouchám, což jindy nedělám. [...] A jak je to na druhou stranu i fyzicky těžká práce, tak když mě bolí celé tělo samo o sobě a mám křeče, tak toho tolik neuzvednu. Snažím se vždycky navést kolegyně, aby mi víc pomohly, protože ten můj výkon je na 40 % zhruba, když mám menstruaci.“

Jelikož má tedy Adéla takové bolesti, může se stát, že není schopna vykonávat svou práci, ačkoliv se snaží bolesti řešit analgetiky („*párkrát i 5 až 6 paralenů za den*“), a stává se, že „*zavolám vedoucí, že už nemůžu dělat, protože pak začnu zvracet ty prášky občas, takže jak o tom ví, tak mě pustí a jsem občas nucená to vzdát*“.

Omezení může mít i podobu toho, že si daná žena nemůže volno vzít, ačkoliv by ho z důvodu nevolnosti či bolesti potřebovala. To je i případ Andrey (37 let), která v minulém zaměstnání byla prodavačkou, a svou situaci popisovala tak, že „*v obchodě vás nikdo nezastoupí, tam je málo lidí a všichni se hrozně báli vzít si i dovolenou, protože tím, že si vezmete dovolenou, tak za vás někdo musí zaskočit. [...] Takže veškeré nemoci, dovolené se hrozně řešily, aby tam někdo místo vás byl. S tou vinou jste doma, že jste nemocná, a ještě s tou vinou, že za vás někdo dělá*“.

Simona (53 let) ve své profesi zubařky řešila menstruaci a s ní související „nehody“ s protečením krve tak, že *„seděla na zubařský židlička a při komunikaci s pacientama jsem si nestoupala, protože to hrozilo jakoukoliv nehodou“*. Omezení menstruací tudíž může mít podobu vyloženě fyzického omezení nuceného setrvání na jednom místě, které může vykonávání práce značně omezit. U většiny zbylých komunikačních partnerek, u kterých nemusí být bolesti tak silné, jde především o omezení skrze menší soustředění – *„nemůžu se úplně soustředit, když mě to bolí“*. Ženy také zmiňovaly, že kromě koncentrace nejsou schopny během menstruace *„podávat výkon“* jako v jiné dny cyklu, jsou *„méně produktivní“*, obzvlášť, pokud je práce dané ženy náročná na přesnost. Některým komunikačním partnerkám se stává, že díky menstruačním bolestem nespí a jsou pak přes den unavené. Kombinace únavy a menšího soustředění pak nutí ženy si naplánovat práci tak, aby nebyla tak náročná. Což už bylo naznačeno v kapitole o plánování spojeným s menstruací.

Řada komunikačních partnerek pak v souvislosti s pocitem omezení menstruací zmiňovala, že v průběhu menstruace touží po odpočinku a raději by byly doma namísto vykonávání placené práce. Ženy často mluvily o tom, že *„nejradši bych byla doma ty první dva dny“* nebo *„nejradši bych zůstala doma v posteli s ohřívací lahví a všechno raději prospala“* apod. Obecně by se dalo tvrdit, že do určité míry omezuje menstruace všechny komunikační partnerky, které v současné době menstrují, ať už se na škále omezení menstruací zařadily kamkoliv. Ale ženy mohou volit různé strategie, aby se omezení v podobě menstruace ve výkonu své placené práce vyhnuly. Jednu z možností volila např. Lída (33 let, EHS specialista), která se snažila vyhnout tomuto omezení tak, že díky používání hormonální antikoncepce měla nastavený začátek menstruace na neděli, aby *„si největší bolesti “odbyla” doma“*.

Další možnou strategií je využití home office. Řada komunikačních partnerek má v současné době možnost využít home office, který se u většiny komunikačních partnerek zavedl s pandemií covidu-19. Většina žen, které tuto možnost v současné době mají, si ji velice pochvalovaly a vnímaly to jako velkou výhodu vzhledem k prožívání menstruace. Lída (33 let, EHS specialista) zmiňovala, že si velmi užívá *„komfort vlastního WC, možnosti dát si sprchu i v průběhu dne nebo při bolestech pracovat z postele“*. Jedna žena (28 let, konzultantka v IT pro kybernetickou bezpečnost), která vyplnila pouze dotazník, pak zmiňovala, že *„v každém případě děkuji covidu za možnost home officu. Ten tomu dost pomáhá“*.

Dále mají některé komunikační partnerky možnost ve své práci využít sick days, a některé z nich je využívají v době, kdy se u nich dostaví nevolnost spojená s menstruací. Emma (29 let, učitelka na OA) zmiňovala, že „*všechny sick days v minulé práci jsem vypotřebovala na menstruaci*“. Lucie (35 let, vyučující na VŠ a výzkumnice) také využívá práci z domova „*zvláště při menstruaci, kdy je pro mě často obtížné stát či se věnovat práci*“. Na druhou stranu ačkoliv např. pro Renatu (29 let, právnička) existuje možnost sick days tímto způsobem využít, tak je nikdy nechtěla využívat každý měsíc, „*protože by odhalili pravidelnost a došlo by jim, že mi není dobře z důvodu menstruace, což by mi vadilo, vnímám to jako soukromou věc, u které chci, aby o ní věděli jen ti, kterým to řeknu*“.

V souvislosti se sick days a home office se vyjadřovaly komunikační partnerky k menstruačnímu volnu a většina žen by ho určitě uvítala, i kdyby ho třeba samy nevyužily. Obzvláště pak ženy, které trpí silnými menstruačními bolestmi by pak nějakou podobu menstruačního volna ocenily. Radka (30 let, floristka), která prožívá velmi nepříjemnou menstruaci, říkala „*já bych byla stoprocentně pro, aby i třeba kolegyně v práci, které takovýma bolestma netrpí taky zůstaly doma a nějak si to prožily v klidu, pokud to jde*“. Andrea (37 let, terénní sociální pracovnice) poznamenávala k menstruačnímu volnu, že „*já za to velmi lobuji, protože vím, že to není jenom o mne a opravdu nejsem sama, kdo má ty bolesti takhle otřesné. [...] Fakt by se mi líbil jeden den v měsíci, který bychom mohly pro toto využít. Ne že by to bylo pravidlo, ale aby tam ta možnost byla, že se to dá využít na tohle*“.

Zajímavou poznámku měla Magda (43 let, vědkyně), která popisovala, že „*měla jsem kolegyni s extrémním průběhem menstruace a nebyla vůbec schopná fungovat a šéf té skupiny to řešil tak, že jí dával jakési náhradní volno, které si pak napracovávala v jiných dnech po večerech a podobně. V kontrastu s tím je teď ve stejné skupině jeden mladý muž, který jednou za čtrnáct dní daruje plazmu a má ze zákona nárok na volno. Já jsem z toho byla překvapená a vedoucímu té skupiny jsem říkala, že je to opravdu zvláštní, že na menstruaci člověk nárok na volno nemá. Dostalo se mi šokující odpovědi, že přeci kdyby takový nárok vznikl, tak by to byla velká ekonomická zátěž. [...] Já jsem to do teď netušila, že něco jako volno při darování plazmy je a dávám si to do souvislosti s tím, že když šest týdnů krvácíte, tak ty následky jsou podle mě horší než u darování krevní plazmy. Já jsem ji taky darovávala a ty následky jsou podle mě minimální. Ten přístup je trochu*

překvapivý“. I tento příklad dokresluje, jak málo naklonění mohou být zaměstnavatelé vzhledem k menstruačnímu volnu.

Avšak je nutné poznamenat, že ženy, které popisovaly, že mají silné menstruační bolesti, se většinou mají možnost domluvit se svými vedoucími na tom využít home office, sick days anebo odejít z práce dříve. A zdá se tedy, že do velké míry záleží na daném pracovním kolektivu a jeho otevřenosti, a na druhu vykonávané práce. Jak bylo naznačeno již v teoretické části a kapitole 2.3.2 věnující se debatě o menstruačním volnu, tak s využitím tohoto volna by ženy musely otevřeně deklarovat to, že menstruuji. To je jakýmsi paradoxem, jelikož stigmatizace menstruace a s tím spojené společenské normy nutí ženy ji skrývat (Oxley, 1998). Proto může být možnost využití sick days pro řadu žen výhodnější, jelikož v tom případě nemusí žena svůj menstruační stav prozrazovat (Barnack-Tavlaris et al., 2019).

4.7 Mluvení o menstruaci

Jak už bylo naznačeno v podkapitole 2.2.3 Komunikace a mluvení o menstruaci v teoretické části této diplomové práce, je menstruace spojena s „kulturou ticha“ (DeMaria et al., 2019), a se společenskými pravidly, podle kterých se o menstruaci veřejně nemluví (Moffat & Pickering, 2019), jedině pokud se ženy mezi sebou znají dobře a navíc musí být tato konverzace soukromá (O’Flynn, 2006). Vzhledem k výzkumné otázce, která se věnuje tomu, jak ženy prožívají a interpretují menstruaci v pracovním prostředí, je důležité zjistit, s kým ze svého okolí se komunikační partnerky o menstruaci baví, a jak řeší a mluví o menstruaci na pracovišti. Jelikož se tedy o menstruaci dle společenských pravidel na veřejnosti nemluví, je pro tuto práci důležité s kým a za jakých okolností se komunikační partnerky o menstruaci baví, jelikož to rovněž dokresluje prožívání a interpretaci menstruace ze strany informantek.

Částečně bylo téma mluvení o menstruaci pokryto v podkapitole 4.4 První menstruace a její prožívání, kde se komunikační partnerky vyjadřovaly ke své první menstruaci a jak důležitou roli hrála konverzace v jejich rodinách, především s matkami. Kromě mluvení o menstruaci s ženami z rodiny komunikačních partnerek, je pak pro velkou řadu informantek běžná konverzace týkající se menstruace v kolektivu kamarádek nebo kamarádů. A rovněž pokud je daná žena v partnerském vztahu, tak se o menstruaci baví se svým partnerem nebo partnerkou. Řada obzvláště mladších komunikačních partnerek zdůrazňovala, že se o menstruaci se svými partnery

baví velmi otevřeně. A některé ženy zmiňovaly, že jim partner kupuje menstruační pomůcky.

Některé komunikační partnerky nemají problém se o menstruaci se svými mužskými kolegy bavit, třeba Kamila (26 let, koordinátorka kurzů) popisovala, že *„máme jenom jednoho kolegu a on je takovej otevřenej. Jednou se mě ptal, jestli mi je špatně, jestli je to kvůli měsíčkům nebo tak“*. Andrea (37 let, terénní sociální pracovnice), která také pracuje v převážně ženském kolektivu, popisovala, že se o menstruaci baví s kolegyněmi často, a to i před kolegy.

Na druhou stranu Karla (24 let, reportérka), která pracuje v převážně mužském kolektivu, popisovala, že *„jsou to všechno lidé, kteří jsou empatičtí, inteligentní natolik, že se třeba neobávám nějaké nevhodné reakce“*. Tak co se týče mluvení o menstruaci cítí, že *„tam nějaká bariéra je“*. Komunikační partnerky, pro které není komfortní mluvit otevřeně o menstruaci ve svém pracovním kolektivu, ale přitom potřebují-li vykomunikovat, že jim je nevolno z důvodu menstruace, pak spíše použijí obecnou frázi, např. že jim není dobře. Další část komunikačních partnerek se pak baví o menstruaci pouze s kolegyněmi, ale nikoliv s kolegy.

4.7.1 Vtipy a narážky na menstruaci

Jelikož je menstruace ve společnosti tabuizovaným tématem (Johnston-Robledo & Chrisler, 2013), jedním z faktorů utvářející postoje k menstruujícím ženám jsou vtipy a narážky především směrem od mužů (Newton, 2016). Protože tyto vtipy často popisují ženy jako nečisté a nechutné, mohou tak sloužit k posílení patriarchální genderové hierarchie (Erchull, 2020). Velká většina komunikačních partnerek však během rozhovorů nezmiňovala nějaký incident, kdy by si je jejich kolegové nebo kolegyně dobírali či nějakým způsobem před nimi samými vtipkovali o menstruujících ženách. To však neznamená, že si některé ženy nemyslí, že se to neděje. Lada (32 let, rodič. dovolená a pol. úvazek jako projektová manažerka) v souvislosti s tímto tématem říkala, že *„jako jsem si jistá, že se takhle vyjadřují o nějakých kolegyních, které nemají v lásce. Tak řeknou něco, aby je shodili, ale já jsem tohle neslyšela“*. A Magda (43 let), která pracuje ve vědeckém prostředí, dokonce takové narážky či vtipy zažila na „svůj účet“ nebo se týkaly jejích kolegyně.

„Mám zkušenost, že určití kolegové mají takový druh humoru, a tyhle narážky používají opakovaně. Naráží na to, že můj nebo něčí jiný

projev souvisí s tím, že člověk menstruuje, a proto se chová tak, jak se chová. Není to nikdy pozitivní chování, ale je to narážka na to, že je člověk údajně příliš agresivní, emocionální nebo nedůvěryhodný. [...] Je překvapující, že to dělá i část žen. Potom tedy jsou překvapující narážky spojené s přechodem, které jsou podobného rázu a je-li u těch narážek na menstruaci alespoň jakýsi podtón, že ta menstruace alespoň demonstruje, že jste použitelná žena v jistém slova smyslu, tak narážky na přechod jsou ještě méně laskavé, poněvadž jako žena po přechodu jste už zcela k ničemu a stejně trpíte podobnými emocionálními [výkyvy], takže je to podobné a vlastně méně příjemné. I když to je otázka, asi je to oboje nastejno. [...] Připadá mi, že je to tento typ kolegů, který má nějaký problém se ženami, takže ta narážka na menstruaci je jenom jedna z plejády narážek na ženy.“

Některé komunikační partnerky zmiňovaly narážky na menstruaci od mužských rodinných příslušníků. Natálie (31 let, administrativní pracovnice na VŠ) zmiňovala, že občas slyšela narážky na menstruaci od své matky s jejím dlouhodobým partnerem jako „to zase z tebe teče krve jak z vola, co?“. Dále Natálie popisovala, že „to dokážu jakoby vstřebat, protože už je mi jednatřicet, ale myslím si, že kdyby mi to říkali před deseti lety, tak bych z toho byla nesvá“. Lída (33 let, EHS specialista) zase popisovala, že v jejím mládí její starší bratr „měl tendenci to zesměšňovat. [...] Úplně si pamatuji, jak ho mamka strašně seřvala, že vůbec neví, o čem mluví, a od té doby si to pak už nikdy nedovolil“. A i Magda (43 let, vědkyně) zmiňovala, že když začala menstruuovat, tak „tatínek na to zareagoval stylem jako “Tak už jsi velká holka a měla by sis možná holit nohy”, nebo nějaká taková vtipná hláška, která mi přišla trochu ponižující“.

4.8 Interpretace menstruace

Na závěr analytické části budou představeny komentáře komunikačních partnerek, které dokreslují jejich vztah a pohled na menstruaci, především co se týče širšího společenského kontextu. Tyto myšlenky komunikačních partnerek se objevovaly buď v průběhu kvalitativních rozhovorů, nebo na jejich konci, jelikož zde měly komunikační partnerky možnost se volně vyjádřit k tématu menstruace.

Zajímavé byly poznámky žen, kdy se porovnávaly s muži, nebo poukazovaly na rozdíly mezi muži a ženami v pracovním prostředí. Např. Kamila (26 let,

koordinátorka kurzů) popisovala průběh svého menstruačního cyklu a že se v různých jeho fázích cítí různě výkonná. Dodala, že „přijde mi, že muži se takhle cítí pořád stejně. Všechno je v pohodě, všechno mi nějak klope a necítím ani psychický výkyvy. Myslím si, že takhle se musí cítit muži pořád“. Nebo Simona (52 let, zubní lékařka) popisovala menstruaci jako něco, čemu „se člověk přizpůsobí, ale musíte si poradit. Kdybyste byla muž, tak tohle neřešíte. A pochopím, že ty chlapi to ani nenapadne, že by ta jejich kolegyně mohla mít takovejhle problém, kdy třeba dva dny není tak výkonná jako jindy“.

V souvislosti s tělesností poukazovala Denisa (30 let, designérka) na to že „současná doba nás hodně tlačí k výkonům nezávisle na tom, jak se zrovna cítíme, a myslím si, že se to začíná pomalu obracet. [...] A mně přijde, že ženy mají v tomhle trochu jednodušší pozici, v tom návratu [ke svým tělesným potřebám]. [...] Jednou za nějaký čas dostanou připomínku: “Hele, máš fyzický tělo a to nějak funguje a vždycky nepodá ten stoprocentní výkon” a je to v pořádku, protože je to biologie a je to tak nastavený“.

Část žen se však vztahuje k menstruaci spíše negativně. Jako Renata (29 let, právnička), která popisovala, že „v pubertě jsem měla velkej problém s tím akceptovat, že jsem se narodila jako žena, protože to není fér ani biologicky ani sociálně. A menstruace je jedna ze situací, kdy mám pocit, že mě moje vlastní tělo nepatří a zrazuje mě. Nemůžu ovlivnit, kdy to přijde, jak to bude silný, vlastně mi moje vlastní tělo nepatří. A je to hrozný“. Lucie (35 let, vyučující na VŠ a výzkumnice) se k menstruaci vyjadřovala tak, že „vlastně kdybych nemenstruovala, tak bych byla fakt ráda. Vzhledem k tomu, že neplánuji dítě, tak je to pro mě něco obtěžujícího. [...] Je to pro mě fyzická nepříjemnost, která mi nějakým způsobem komplikuje život a není na tom nic pozitivního, že bych k tomu měla nějaký vztah. Beru to jako součást svého života, ale vlastně mě štve“. Jiné ženy však, co se týče jejich vztahu k menstruaci a ke svým tělům, popisovaly, že menstruace je, jako např. pro Natálii (31 let, administrativní pracovnice na VŠ), „velmi důležitý téma, protože je to prostě normální biologický proces mého těla“. Karla (24 let, reportérka) popisovala menstruaci jako něco „přirozenýho“ a něco, co je „v pohodě“.

Další část komunikačních partnerek zmiňovala, jak nespravedlivé jim přijde, že se ženy a jejich potřeby v pracovním prostředí opomíjí. Radka (30 let, floristka) se o tomto tématu vyjadřovala tak, že „bylo by fajn, kdyby jsme začali brát na půlku

populace trošku větší ohled. Přeci jenom mužští kolegové nemusí tyhle věci řešit a bylo by fajn, kdyby se o tom dalo mluvit trošku otevřeněji a byla ta možnost vzít si třeba dva dny v měsíci volno bez toho, aby se na nás koukalo, jakože přeháníme nebo že chceme úlevy a nějaké speciální zacházení“. A s tím souvisí i téma menstruačních pomůcek zdarma, které žádná z komunikačních partnerek na pracovišti k dispozici neměla, ale téměř všechny ženy by ocenily, nebo by si dokonce přály, aby menstruační pomůcky takto měly k dispozici. Mezi tyto ženy patří i Lada (32, rodič. dovolená a pol. úvazek jako projektová manažerka), která poukazovala kromě pracovišť na školní prostředí. Podle Lady je menstruace „něco, co zasahuje více jak polovinu populace, je to něco, s čím se musíme vyrovnat a stojí to hromadu peněz a hromada lidí na to nemá“.

Poslední je příspěvek od Magdy (43 let, vědkyně), podle které *„někteří muži netuší o menstruaci absolutně vůbec nic. [...] Několikrát jsem se setkala s tím, že dospělí, ba starší muži, o té menstruaci opravdu nic netuší. Zřejmě jejich maminky nebo ženy s nimi o tom nikdy nepromluvily, takže je to pro ně opravdu neznámý mechanismus a například se ukázalo, že můj velice vzdělaný kolega vědec si myslí, že ženy mají menstruační cyklus sladěný s měsíčním cyklem, jako že všichni zřejmě menstruuje, když je úplněk (smích). Opravdu až taková neinformovanost u některých mužů je, je to zvláštní“.*

Výběr výše představených úryvků z kvalitativních rozhovorů je dokreslením toho, jak se ženy vztahují k menstruaci v širším společenském kontextu a jak menstruaci interpretují, ať už je pro ně menstruace něco spíše pozitivního, negativního nebo neutrálního. Částečně výše představené úryvky také odpovídají na výzkumnou otázku, jestli se ženy domnívají, že je menstruace omezuje ve výkonu jejich placené práce. Ženy samy si uvědomují, že jsou menstruací znevýhodněny, a menstruace jim dále připomíná jejich tělesnost či vtělenost. Ženy vnímají i to, že mužské tělo je v pracovním světě normou a nějakým způsobem se k němu vztahují. Ale jelikož je zároveň mužské tělo v podstatě neexistující – nemá takové specifické potřeby, jako menstrující ženské tělo – může být ignorováno. Zatímco ženy svá těla ignorovat nemohou, jsou společenskými normami, nejen vzhledem k menstruaci, nuceny je neustále kontrolovat a veškerou energii, kterou na toto dohlížení vydají, je může značně omezovat, a to nejen ve výkonu jejich placené práce.

5 Limity

Mezi limity předkládané diplomové práce patří především nereprezentativní vzorek, který značně omezuje možnost generalizace výsledků na českou nebo jinou populaci (Peranovic & Bentley, 2017). Limitující může být i samovýběr žen, které se do výzkumu přihlásily, jelikož jde nejspíše o ženy, které nemají navzdory společenským pravidlům ohledně menstruace problém o ní mluvit. Rovněž je nutné vzít v potaz to, že jsou ve vzorku devatenácti komunikačních partnerek značně nadreprezentovány ženy s vysokoškolským vzděláním a podreprezentovány ženy s manuálním povoláním nebo značně náročnou fyzickou profesí. Také je možné, že u otázek na události spojené s menarcho mohla nastat *recall bias* (bias spojený s vyvoláváním vzpomínek z paměti) i vzhledem k věkovému rozpětí komunikačních partnerek (DeMaria et al., 2019), které se pohybuje od 21 do 66 let, a rozdíly v prožívání menstruace mohou být značně odlišné. Navzdory těmto limitům je zvolený kvalitativní přístup předkládané diplomové práce k tématu menstruace značnou výhodou, jelikož nabízí možnost, jak mohou ženy sdílet své zážitky a prožívání spojené s menstruací nejen ve světě placené práce. I s ohledem na to, že v české sociologii je tomuto tématu věnována velmi malá pozornost, pak tato diplomová práce přináší ojedinělý vhled do toho, jak české ženy, se kterými byl proveden kvalitativní rozhovor anebo vyplnily dotazník, prožívají a interpretují menstruaci v rámci placené práce.

6 Diskuze

Na základě kvalitativní analýzy devatenácti hloubkových rozhovorů s českými ženami můžeme odpovědět na výzkumné otázky, kterými jsou „Jak ženy prožívají a interpretují zkušenost menstruace ve světě placené práce?“, „Zažívají ženy diskriminaci při výkonu práce z důvodu menstruace?“ a „Domnívají se ženy, že je menstruace omezuje ve výkonu práce?“.

Co se týče samotného sběru dat pro tuto diplomovou práci, tak byl velmi překvapující prvotní zájem 114 žen, které se chtěly výzkumu zúčastnit. Zdá se, že navzdory tomu, že ze sociologického hlediska je menstruaci věnována v českém kontextu velmi malá pozornost, tak pro české ženy je toto téma aktuální a něco, o čem chtějí mluvit a k čemu se chtějí vyjádřit.

Ze sebraných 19 kvalitativních rozhovorů pak vyplynulo, že komunikační partnerky prožívají nebo prožívaly menstruaci různorodě – od lehkých bolestí a menstruace, která je omezuje jen minimálně, až po velmi silné menstruační bolesti a nevolnosti spojené se zažívacími problémy či fyzickým omezením, které zasáhne téměř celé jejich tělo. Prožívání menstruace se také liší napříč věkovým rozpětím komunikačních partnerek, kdy ty, které menstruovaly za minulého režimu měly značné problémy s tím, že menstruační pomůcky nebyly dostatečně kvalitní a jejich výběr byl značně omezený. Zatímco ženy, které menstruuje v současné době, mají mnohem širší možnosti v tom, kterou menstruační pomůcky si zvolí. Právě volba menstruační pomůcky je do jisté míry ovlivněna tím, jakou profesi komunikační partnerky provozují a s jakými menstruačními pomůckami se jim dobře manipuluje v rámci vykonávání jejich placené práce. Nehledě na to, že i cena hraje při pořizování menstruačních pomůcek důležitou roli (Parent et al., 2022).

Vliv menstruace na psychiku, který by komunikační partnerky omezoval ve výkonu práce, se objevil jen u několika výjimečných případů. Část informantek sice prožívá změny nálad v průběhu menstruačního cyklu, ale zásadnější se zdá podle odpovědí být diskomfort spojený s menstruačními bolestmi, únavou a nevolnostmi, které mohou menstruaci doprovázet, a které podle žen často ovlivňují pracovní výkon.

Pro většinu komunikačních partnerek je menstruace něco, co je při výkonu jejich placené práce ve větší či menší míře omezuje. At už jde o to, že musí podávat výkon navzdory nevolnostem spojených s menstruací, či musí z důvodu společenských

pravidel na menstruaci neustále myslet. Dále ženy omezuje diskomfort spojený nejen s menstruací samotnou, ale také používání toalet v zaměstnání, které nejsou uzpůsobeny tomu, aby si mohly pohodlně vyměnit či upravit menstruační pomůcku. Z těchto omezení může plynout to, že se menstrující ženy cítí mnohem více ve stresu ohledně zvládnutí svých těl, na což poukazuje i Radka Dudová (2021) na základě rozhovorů s řidičkami veřejné dopravy.

Celkově jsou ženy díky společenským pravidlům ohledně menstruace nuceny mít celý cyklus pod kontrolou, což se netýká jenom toho, že by ženy měly adekvátně používat menstruační pomůcky tak, aby jim krev neprotekla na oblečení (O'Flynn, 2006), ale i toho, proč mohou být komunikační partnerky při menstruaci omezené a ve stresu. A rovněž se tato kontrola projevuje tak, že si ženy nějakým způsobem zapisují svůj menstruační cyklus. A to ať už na papír anebo k tomu využívají mobilní aplikaci, což se podle odpovědí od informantek rozložilo víceméně půl na půl s tím, že některé ženy si menstruační cyklus nezapisují, ale sami nějakým způsobem ví, kdy mají menstruaci očekávat.

Problém, který se v průběhu rozhovorů objevil, je i to, že ženy, které mají velmi silné menstruační bolesti a zároveň musí pracovat, pak užívají značné množství analgetik, z jejichž nadužívání jim může být až nevolno. Podle kvantitativní studie provedené na švédské populaci, Karolina Antonov a Dag Isacson (1996) přišli se zjištěním, že ženy užívají analgetika o 50 % více, než muži. Bolesti spojené s menstruací jsou často opomíjené (Guidone, 2020), a to potvrdily i odpovědi některých komunikačních partnerek dotázaných v rámci této diplomové práce. Některé ženy, které zažívají velmi bolestivou menstruaci nebo nemají cyklus v normě, jsou dle dotázaných odborníků, se kterými ženy tyto problémy řešily, běžné. V důsledku toho, že se problémům spojených s menstruací nevěnuje dostatečná pozornost, nejsou pak onemocnění jako endometrióza³ zavčas diagnostikované, a dále je endometrióza nedostatečně léčená a často marginalizována (Guidone, 2020).

Dále můžeme tvrdit, že ženy jsou na určitých pracovištích do jisté míry z důvodu menstruace diskriminované, jelikož nemají adekvátně upravené či dostupné toalety tak, aby si mohly pohodlně a bez stresu vyměnit menstruační pomůcku.

³ Endometrióza je gynekologická porucha, která se vyznačuje bolestí v oblasti pánve a je spojena s neplodností. Je charakterizována tím, že je děložní tkáň přítomna mimo své normální umístění, a to zejména v oblasti pobřišnice. Prevalence endometriózy je v populaci žen mezi 6-10 % (Giudice & Kao, 2004).

A co je zásadnější, mnohé mají omezenou možnost dojít si na toaletu podle svých potřeb. Diskriminující může být i to, že vzhledem k infrastruktuře toalet v práci nemohou používat ty menstruační pomůcky, které by chtěly. Částečně ženy může diskriminovat i to, že jsou z různých důvodů nuceny v práci setrvat navzdory tomu, že mají silné menstruační bolesti, či nemohou práci vykonávat vůbec nebo jen omezeně. V souvislosti s tím se většina komunikačních partnerek vyjadřovala velmi pozitivně o menstruačním volnu, které by tento problém mohlo částečně vyřešit. V současnosti je menstruační volno nahrazované podle komunikačních partnerek možnostmi práce z domova anebo využitím sick days. Důležité je zmínit, že s menstruačním volnem je spojen paradox toho, že by jeho využití pro ženy znamenalo veřejně sdělit, že právě menstruuji, což jde proti současnému společenskému nastavení ohledně toho, že menstruaci je nutné skrývat. Dále by s menstruačním volnem mohlo být spojeno riziko znevýhodnění žen na trhu práce, jelikož by jeho zavedení mohlo přispět k vnímání žen jako méně spolehlivých a méně výkonných pracujících. Nehledě na to, že by ženy mohly být zaměstnavateli vnímány jako dražší oproti nemenstruujícím mužům. A celkově by tedy menstruační volno mohlo být pro zaměstnavatele ekonomicky náročné.

Celkový management menstruace, kdy ženy vydávají značné úsilí k tomu, aby jejich okolí nezjistilo, že menstruuji (Oxley, 1998), je pro ženy různě náročné a odvíjí se částečně od toho, v jakém prostředí pracují, kdy mohou použít toaletu a jak jsou toalety v jejich práci uzpůsobené. Pokud ženy používají tradiční menstruační pomůcky, většinou si je při přenosu na toaletu schovají do oblečení. Podle odpovědí komunikačních partnerek tedy můžeme tvrdit, že ženy se více či méně drží společenských pravidel týkajících se toho, že menstruace je něco, co by se mělo skrývat (Roberts et al., 2002), a toto skrývání si od žen žádá značné úsilí (Oxley, 1998). Skrývání menstruace se nemusí projevovat jenom tím, že žena menstruační pomůcky nepřenáší viditelně po pracovišti, ale třeba i tím, že nechodí tak často na toaletu, jak by potřebovala, protože tím by se mohlo prozradit, že menstruuje, jak vyplynulo z kvalitativních rozhovorů.

Na druhou stranu část komunikačních partnerek nemá problém s tím mluvit o menstruaci ve svém pracovním kolektivu, ale ne všechny ženy jsou ochotny se o menstruaci bavit před svými mužskými kolegy. Ženy se svými kolegy o menstruaci nemluví nejspíše z toho důvodu, že muži mohou mít na menstruaci převážně negativní,

stereotypní a neinformované názory (Peranovic & Bentley, 2017). Ale s kolegyněmi je tato situace jiná. Ačkoliv je otevřený rozhovor o menstruaci s jinými ženami formou porušení pravidel, která určují, že se o menstruaci nemluví (Moffat & Pickering, 2019), tak jelikož se jedná právě o ženy, tak tato konverzace může přinést ženám v pracovním kolektivu útěchu a spojit je skrze něco, co mají společné (Moffat & Pickering, 2019; Martin, 1992).

Jelikož jsou menstrující ženy již od menarche řazeny do jiné kategorie než muži a menstruační krev spoluutváří identitu ženskosti (Johnston-Robledo & Chrisler, 2013), pro některé komunikační partnerky, které považují menstruaci za negativní, pak nastává jakási tenze mezi jejich vztahem k menstruaci, a jak ony samy sebe vnímají jako ženy. To souvisí i s tím, že na menstruaci je pohlíženo jako na součást ženské reprodukce (Hasson, 2016). V tomto pojetí jsou ženy se svou tělesností daleko více spojeny než muži, což ženy historicky sociálně znevýhodňuje a tento předpoklad popsala Sally King (2020) jako „mýtus o iracionální ženě“, který zachycuje to, jak je na ženy pohlíženo jako na patologicky emocionální se sníženou schopností rozumu díky jejich reprodukční biologii. Ale některé komunikační partnerky menstruaci a tělesnost s ní spojenou jako negativní nevidí, ba naopak. To může souviset s trendem poslední doby, který směřuje k tomu, že se ženy navzdory společenským požadavkům a standardům na jejich těla snaží vytvořit nový přístup k sebe samým skrze jazyk sebe-hodnoty a pozitivního sebe-přijetí (Adelman & Ruggi, 2016). A částečně je také pozitivní přístup k menstruaci u komunikačních partnerek ovlivněn tím, pokud jejich rodinní příslušníci s nimi o menstruaci mluvili dostatečně otevřeně (DeMaria et al., 2019).

Aspekty spojené s tím, že ženy jsou menstruací omezeny v rámci vykonávání jejich placené práce, dokreslují to, jak mohou být ženy na českém pracovním trhu dále znevýhodněny. Menstruace je tedy další nevýhodou, se kterou se ženy musí na pracovním trhu a v pracovním prostředí mimo jiné vypořádávat.

7 Závěr

Tato diplomová práce se zabývala tím, jak ženy prožívají a interpretují menstruaci v rámci jejich placené práce. Teoretická východiska se věnovala menstruuujícím tělům ve společnosti a tím, jak ženy menstruaci prožívají v rámci vykonávání jejich placené práce. Na základě této teorie byla provedena analýza kvalitativních rozhovorů za pomoci metody zakotvené teorie, která přispěla k hlubšímu porozumění toho, jak se ženy vypořádávají s menstruací především v jejich pracovním životě. Práce přinesla vhled do toho, jak mohou být ženy v souvislosti s menstruací diskriminovány. Dále jakým způsobem ženy menstruace jak v jejich osobním, tak pracovním životě, omezuje. Analýza se věnovala i tomu, jak ženy menstruaci prožívají, jaké pociťují bolesti či nevolnosti spojené s menstruačním cyklem a jak se s tímto vypořádávají při výkonu své placené práce. Část analýzy se věnovala tomu, jak a s kým se ženy o menstruaci baví a jak o ní mluví v pracovním kolektivu. Jelikož se menstruaci v českém sociologickém kontextu věnuje velmi malá pozornost, přináší práce ojedinělý pohled na to, jak komunikační partnerky prožívají a interpretují menstruaci v rámci vykonávání své placené práce.

Budoucí výzkum by se měl zaměřit především na ženy, které vykonávají náročnou fyzickou práci, a na ženy, které mají velmi omezené možnosti toho, kdy si mohou v průběhu vykonávání své práce odejít na toaletu, což jsou ženy, které byly v této diplomové práci podrepresentovány. Dále by se měl výzkum zaměřit na to, do jaké míry je v českém kontextu věnována pozornost onemocněními spojenými s menstruačním cyklem jako je např. endometrióza, jelikož podobné problémy s menstruačním cyklem jsou často opomíjeny a nedostatečně léčeny. A v neposlední řadě by se měl budoucí sociologický výzkum zabývat tím, jak se v českém kontextu konstruuje menstruace ve spojitosti s ženstvím a jak je zacházeno s menstruuujícími lidmi, kteří se neidentifikují jako ženy.

8 Zdroje

- Acker, J. (1990). Hierarchies, Jobs, Bodies: A Theory of Gendered Organizations. *Gender and Society*, 4(2), 139–158.
- Adelman, M., & Ruggi, L. (2016). The Sociology of the Body. *Current Sociology*, 64(6), 907–930. <https://doi.org/10.1177/0011392115596561>
- Antonov, K., & Isacson, D. (1996). Use of analgesics in Sweden - The importance of sociodemographic factors, physical fitness, health and health-related factors, and working conditions. *Social Science and Medicine*, 42(11), 1473–1481. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(96\)87321-7](https://doi.org/10.1016/0277-9536(96)87321-7)
- Balik, G., Üstüner, I., Kağitci, M., & Şahin, F. K. (2014). Is There a Relationship between Mood Disorders and Dysmenorrhea? *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 27(6), 371–374. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2014.01.108>
- Barnack-Tavlaris, J. L., Hansen, K., Levitt, R. B., & Reno, M. (2019). Taking leave to bleed: Perceptions and attitudes toward menstrual leave policy. *Health Care for Women International*, 40(12), 1355–1373. <https://doi.org/10.1080/07399332.2019.1639709>
- Bobel, C. (2010). *New Blood: Third-Wave Feminism and the Politics of Menstruation*. Rutgers University Press.
- Brantelid, I. E., Nilvér, H., & Alehagen, S. (2014). Menstruation During a Lifespan: A Qualitative Study of Women's Experiences. *Health Care for Women International*, 35(6), 600–616. <https://doi.org/10.1080/07399332.2013.868465>
- Butler, J. (2002). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Taylor & Francis e-Library.
- Butler, J. (2011). *Bodies That Matter: On the discursive limits of "sex."* Routledge.
- Český statistický úřad. (2022). *Míry zaměstnanosti, nezaměstnanosti a ekonomické aktivity - únor 2022*. <https://www.czso.cz/csu/czso/ci/miry-zamestnanosti-nezamestnanosti-a-ekonomicke-aktivity-unor-2022#>
- Chen, C. X., Draucker, C. B., & Carpenter, J. S. (2018). What women say about their dysmenorrhea: A qualitative thematic analysis. *BMC Women's Health*, 18(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0538-8>
- Cicurel, I. E. (2000). The Rabbinate versus Israeli (Jewish) Women: The Mikvah as a Contested Domain. *Nashim: A Journal of Jewish Women's Studies & Gender Issues*, 3(Motherhood (Spring-Summer, 5760/2000)), 164–190.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2008). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (3rd ed.). SAGE Publications Inc.
- Crooks, R. L., & Baur, K. (2014). *Our Sexuality [12th Edition]*. Wadsworth, Cengage Learning.
- DeMaria, A. L., Delay, C., Sundstrom, B., Rehberg, A., Naoum, Z., Ramos-Ortiz, J., Meier, S., & Brig, K. (2019). "My mama told me it would happen": menarche and menstruation experiences across generations. *Women and Health*, 0(0), 1–12. <https://doi.org/10.1080/03630242.2019.1610827>

- DeVault, M. L. (2018). Feminist Qualitative Research: Emerging Lines of Inquiry. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (5th ed., pp. 317–349). SAGE Publications.
- Diorio, J. A., & Munro, J. A. (2000). Doing harm in the name of protection: Menstruation as a topic for sex education. *Gender and Education*, 12(3), 347–365. <https://doi.org/10.1080/713668302>
- Dudová, R. (2021). “Všichni tím volantem nakonec musí točit stejně”: gender, věk a tělesnost v práci řidičů veřejné dopravy. *Gender a Vyzkum / Gender and Research*, 22(1), 148–177. <https://doi.org/10.13060/GAV.2021.006>
- Duncan, D., & Dowsett, G. W. (2010). “There’s No Teleology to It; It’s Just about the Spirit of Play”: Men, Intimacy, and “Late” Modernity. *The Journal of Men’s Studies*, 18(1), 45–62. <https://doi.org/10.3149/jms.1801.45>
- Erchull, M. J. (2020). “You Will Find Out When the Time Is Right”: Boys, Men, and Menstruation. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 395–407). Palgrave Macmillan.
- Eurostat. (2020a). *Gender pay gap: How much less do women earn than men?* https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Gender_pay_gap_statistics#Gender_pay_gap_levels_vary_significantly_across_EU
- Eurostat. (2020b). *Women’s employment rate increasing, but remains lower than men’s.* Eurostat. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/EDN-20200306-1>
- Eurostat. (2022). *Gender statistics.* Eurostat. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Gender_statistics
- Foucault, M. (1995). *Discipline & Punish: The Birth of the Prison*. Random House.
- Gamberale, F. (1985). Effects of menstruation on work performance. *Ergonomics*, 28(1), 119–123. <https://doi.org/10.1080/00140138508963121>
- Giudice, L. C., & Kao, L. C. (2004). Endometriosis. *Lancet*, 364(9447), 1789–1799. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(04\)17403-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(04)17403-5)
- Grandey, A. A., Gabriel, A. S., & King, E. B. (2020). Tackling Taboo Topics: A Review of the Three Ms in Working Women’s Lives. *Journal of Management*, 46(1), 7–35. <https://doi.org/10.1177/0149206319857144>
- Guidone, H. C. (2020). The Womb Wanders Not: Enhancing Endometriosis Education in a Culture of Menstrual Misinformation. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 269–286). Palgrave Macmillan.
- Harlow, S. D. (1986). Function and dysfunction: A historical critique of the literature on menstruation and work. *Health Care for Women International*, 7(1–2), 39–50. <https://doi.org/10.1080/07399338609515722>
- Hasson, K. A. (2016). Not a “Real” Period?: Social and Material Constructions of Menstruation. *Gender and Society*, 30(6), 958–983. <https://doi.org/10.1177/0891243216672662>

- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (4th ed.). Portál.
- Hennegan, J., Kibira, S. P. S., Exum, N. G., Schwab, K. J., Makumbi, F. E., & Bukenya, J. (2020). "I do what a woman should do": a grounded theory study of women's menstrual experiences at work in Mukono District, Uganda. *BMJ Global Health*, 5(11), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2020-003433>
- High, R. V., & Marcellino, P. A. (1995). Premenstrual Symptoms and the Female Employee. *Society for Personality Research*, 23(3), 265–271. <https://doi.org/10.2224/sbp.1995.23.3.265>
- Hohmann-Marriott, B. (2021). Periods as powerful data: User understandings of menstrual app data and information. *New Media and Society*, 1–19. <https://doi.org/10.1177/14614448211040245>
- Holt, E. (2020). Conversation Analysis and Laughter. In *The Concise Encyclopedia of Applied Linguistics* (pp. 275–280). John Wiley & Sons.
- Jack, G., Riach, K., & Bariola, E. (2019). Temporality and gendered agency: Menopausal subjectivities in women's work. *Human Relations*, 72(1), 122–143. <https://doi.org/10.1177/0018726718767739>
- Jackson, T. E. (2019). Policing a menstrual monster: how working class girls discuss their menstrual reactions and experiences. *Journal of Youth Studies*, 22(2), 153–170. <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1492100>
- Jebb, A. T., Parrigon, S., & Woo, S. E. (2017). Exploratory data analysis as a foundation of inductive research. *Human Resource Management Review*, 27(2), 265–276. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2016.08.003>
- Jenkins, A. L., Crann, S. E., Money, D. M., & O'Doherty, K. C. (2018). "Clean and Fresh": Understanding Women's use of Vaginal Hygiene Products. *Sex Roles*, 78(9–10), 697–709. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0824-1>
- Johnston-Robledo, I., & Chrisler, J. C. (2013). The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma. *Sex Roles*, 68(1–2), 9–18. <https://doi.org/10.1007/s11199-011-0052-z>
- Johnston-Robledo, I., & Stubbs, M. L. (2013). Positioning Periods: Menstruation in Social Context: An Introduction to a Special Issue. *Sex Roles*, 68(1–2), 1–8. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0206-7>
- King, H. (1998). *Hippocrates' Woman: Reading the female body in Ancient Greece*. Routledge.
- King, S. (2020). Premenstrual Syndrome (PMS) and the Myth of the Irrational Female. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 287–302). Palgrave Macmillan.
- Křížková, A. (2000). Ke koncepci diskriminace. *Gender, Rovné Příležitosti, Výzkum*, 2–3, 5–6.
- Křížková, A. (2003). Kariérní vzorce žen v managementu . Strategie žen v rámci genderového režimu organizace. *Sociologický Časopis / Czech Sociological Review*, 39(4).

- Křížková, A., Marková Volejníčková, R., & Vohlídalová, M. (2018). *Genderové nerovnosti v odměňování: problém nás všech*. Sociologický ústav AV ČR, v. v. i.
- Křížková, A., & Sloboda, Z. (2009). *Genderová segregace českého trhu práce: Kvantitativní a kvalitativní obraz*. Sociologický ústav AV ČR, v.v.i.
- Lee, J. (1994). Menarche and the (Hetero) Sexualization of the Female Body. *Gender and Society*, 8(3), 343–362. <https://about.jstor.org/terms>
- Levitt, R. B., & Barnack-Tavlaris, J. L. (2020). Addressing Menstruation in the Workplace: The Menstrual Leave Debate. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 561–575). Palgrave Macmillan.
- Lupton, D. (2016). “Mastering Your Fertility”: The Digitised Reproductive Citizen. In A. McCosker, S. Vivienne, & A. Johns (Eds.), *Negotiating Digital Citizenship: Control, Contest and Culture* (pp. 81–93). Rowman & Littlefield.
- Macleod, C., & Durrheim, K. (2002). Foucauldian feminism: The implications of governmentality. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 32(1), 41–60. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00175>
- Martin, E. (1992). *Woman in the Body: A Cultural Analysis of Reproduction*. Beacon Press.
- Marván, M. L., Cortés-Iniestra, S., & González, R. (2005). Beliefs about and attitudes toward menstruation among young and middle-aged mexicans. *Sex Roles*, 53(3–4), 273–279. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-5685-3>
- McLaren, M. A. (2002). *Feminism, Foucault, And Embodied Subjectivity*. State University of New York.
- Moffat, N., & Pickering, L. (2019). “Out of order”: The double burden of menstrual etiquette and the subtle exclusion of women from public space in Scotland. *Sociological Review*, 67(4), 766–787. <https://doi.org/10.1177/0038026119854253>
- Motro, D., Gabriel, A. S., & Ellis, A. P. J. (2019). Examining the effects of menstruation on women’s helping behaviour in the workplace. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 92(3), 695–706. <https://doi.org/10.1111/joop.12258>
- Murthy, L. (2014). No more room for error: Spaces must be made for ergonomic and sustainable menstruation management at the work place. *International Ergonomics Conference HWWWE 2014*.
- Newton, V. L. (2016). Everyday Discourses of Menstruation: Cultural and Social Perspectives. In *Everyday Discourses of Menstruation*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-48775-9>
- O’Flynn, N. (2006). Menstrual symptoms: The importance of social factors in women’s experiences. *British Journal of General Practice*, 56(533), 950–957.
- Oxley, T. (1998). Menstrual Management: An Exploratory Study. *Feminism & Psychology*, 8(2), 185–191.
- Parent, C., Tetu, C., Barbe, C., Bonneau, S., Gabriel, R., Graesslin, O., & Raimond, E.

- (2022). Menstrual hygiene products: A practice evaluation. *Journal of Gynecology Obstetrics and Human Reproduction*, 51(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.jogoh.2021.102261>
- Patterson, A. S. (2013). *The Menstrual Body [Master's Thesis]*. University of New Orleans.
- Peranovic, T., & Bentley, B. (2017). Men and Menstruation: A Qualitative Exploration of Beliefs, Attitudes and Experiences. *Sex Roles*, 77(1–2), 113–124. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0701-3>
- Poncarová, P. (2020). *Menstruační stigma v reklamách na menstruační produkty [Bakalářská práce]*. Univerzita Karlova.
- Roberts, T.-A. (2020). Introduction: Menstruation as Embodied. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 177–179). Palgrave Macmillan.
- Roberts, T.-A., Goldenberg, J. L., Power, C., & Pyszczynski, T. (2002). “Feminine protection”: The effects of menstruation on attitudes towards women. *Psychology of Women Quarterly*, 26(2), 131–139. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00051>
- Roberts, T.-A., & Waters, P. L. (2004). Self-objectification and that “not so fresh feeling”: Feminist therapeutic interventions for healthy female embodiment. *Women and Therapy*, 27(3–4), 5–21. https://doi.org/10.1300/J015v27n03_02
- Romans, S. E., Clarkson, R. F., Einstein, G., Kreindler, D., Laredo, S., Petrovic, M. J., & Stanley, J. (2017). Crying, oral contraceptive use and the menstrual cycle. *Journal of Affective Disorders*, 208, 272–277. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.044>
- Rousseau, G. S. (1993). “A Strange Pathology”: Hysteria in the Early Modern World, 1500-1800. In *Hysteria Beyond Freud* (pp. 91–221). University of California Press.
- Šanderová, P. (2011). *Tělesnost jako významný faktor procesu adopce: kulturně antropologický problém*. Sociologické nakladatelství.
- Schoep, M. E., Adang, E. M. M., Maas, J. W. M., De Bie, B., Aarts, J. W. M., & Nieboer, T. E. (2019). Productivity loss due to menstruation-related symptoms: A nationwide cross-sectional survey among 32 748 women. *BMJ Open*, 9(6), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-026186>
- Seawnght, J., & Gerring, J. (2008). Case Selection Techniques in Case Study Research: A Menu of Qualitative and Quantitative Options. *Political Research Quarterly*, 61(2), 294–308. <https://doi.org/10.1177/1065912907313077>
- Shilling, C. (1993). *The Body and Social Theory*. SAGE Publications.
- Sveinsdóttir, H. (2017). The role of menstruation in women's objectification: a questionnaire study. *Journal of Advanced Nursing*, 73(6), 1390–1402. <https://doi.org/10.1111/jan.13220>
- Turner, B. S. (2008). *The Body & Society: Theory, Culture & Society* (3rd ed.). SAGE Publications Ltd.

- Ussher, J. M. (2006). Managing the Monstrous Feminine: Regulating The Reproductive Body. In *Managing the Monstrous Feminine*. Routledge.
https://doi.org/10.4324/9780203328422_chapter_1
- Vohlídalová, M. (2018). Střední a vysoké školství. In *Genderové nerovnosti v odměňování: problém nás všech* (pp. 103–130). Sociologický ústav AV ČR, v. v. i.
- Vostral, S. L. (2018). *Toxic Shock: A Social History*. New York University Press.
- Williams, S. J. (2006). Medical sociology and the biological body: Where are we now and where do we go from here? *Health*, 10(1), 5–30.
<https://doi.org/10.1177/1363459306058984>
- Witz, A. (2000). Whose Body Matters? Feminist Sociology and the Corporeal Turn in Sociology and Feminism. *Body & Society*, 6(2), 1–24.
<https://doi.org/10.1177/1357034X00006002001>
- Wolf, N. (2002). *The Beauty Myth: How Images of Beauty Are Used Against Women*. HarperCollins Publishers.
- Wood, J. M. (2020). (In)Visible Bleeding: The Menstrual Concealment Imperative. In C. Bobel, I. T. Winkler, B. Fahs, K. A. Hasson, E. A. Kissling, & T.-A. Roberts (Eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* (pp. 319–336). Palgrave Macmillan.

9 Přílohy

9.1 Seznam tabulek

Tabulka 1: Sociodemografické informace o komunikačních partnerkách, jejich současná, případně bývalá profese, a jejich pocit omezení menstruací. 29

9.2 Seznam grafů

Graf 1: Aktuálně používané menstruační pomůcky komunikačních partnerek v reprodukčním věku (n=17; absolutní četnosti) 33

Graf 2: Subjektivní pocit žen ohledně omezení menstruací při vykonávání jejich placené práce (n=54; absolutní četnosti)51

9.3 Dotazník

Q1_age: Jaký je Váš věk? (napište číslovku)

Q2_work: Jaká je Vaše současná profese?

Q3_past_work: Případně, jaká byla Vaše profese dříve?

Q4_limit_scale: Omezuje Vás menstruace v průběhu vykonávání Vaší placené práce?

- 1) Nijak mě neomezuje
- 2) Spíše mě omezuje
- 3) Rozhodně mě omezuje

Q5_open: Zkuste se, prosím, zamyslet nad tím, co pro Vás znamená menstruace při vykonávání placené práce? (Nebojte se rozepsat, na Vašem pohledu mi záleží.)

9.4 Scénář rozhovorů

Okruhy otázek

1. okruh – *popis sebe*
 - Povězte mi nejprve něco o sobě. Kolik je vám let, zda máte rodinu...
2. okruh – *popis práce*
 - (Jaké je vaše povolání? – otázka byla položena již v dotazníku)
 - Jak dlouho už vykonáváte vaše povolání? Jste XY?
 - Jak vypadá váš běžný pracovní den?
3. okruh – *menstruace obecně*
 - Pamatujete si na vaši první menstruaci? Jak jste ji prožívala?
 - Jak běžně probíhá vaše menstruace v současné době?
 - Jaké používáte menstruační pomůcky? ... Proč právě tyto?
 - Cítíte se při menstruaci nějak fyzicky omezená? Máte nějaké bolesti?
 - Cítíte s příchodem menstruace nějaké změny nálad? Ovlivňuje vás cyklus nějak vaši psychiku?
 - Mluvíte o menstruaci s někým z vašeho okolí? S někým z rodiny, s kamarádkami...?
 - Jak obecně menstruaci vnímáte? Co pro vás znamená?
 - Používáte nějakou aplikaci na sledování menstruačního cyklu?
4. okruh – *menstruace na pracovišti*
 - Jak prožíváte menstruaci v průběhu vykonávání vaší práce?
 - Měnila jste menstruační pomůcky vzhledem k charakteru vaší práce? Nebo třeba vzhledem k zařazení toalet ve vaší práci?
 - Snažíte se schovávat nějakým způsobem menstruační pomůcky na pracovišti? Třeba když jdete na záchod...
 - Stala se vám někdy nějaká “nehoda”/ nějaká nečekaná událost spojená s menstruačním cyklem na pracovišti?
 - Mluvíte o menstruaci/menstruačních bolestech (potížích?) před vašimi kolegyněmi/ kolegy?
 - Byl pro někoho z vašich kolegyně/ kolegů váš menses problémem?
 - Vnímáte změny pracovního výkonu v průběhu menstruačního cyklu? Je váš pracovní výkon v některé dny cyklu lepší?
 - Zažila jste někdy tak intenzivní bolest spojenou s menstruací, že vám zabránila ve výkonu vaší placené práce?

- Pokud máte bolesti spojené s menstruací, je možné, abyste se díky nim omluvila z práce?
- V jaké blízkosti od vašeho pracoviště je drogerie?
- Poskytuje váš zaměstnavatel menstruační pomůcky na pracovišti? Znáte někoho jiného, u koho ano?
- Co si myslíte o možnosti čerpat speciální placené volno kvůli menstruaci?

5. okruh – *reprodukce*

- Korigujete svůj menstruační cyklus pomocí hormonální antikoncepce?
- Jak se měnila menstruace kolem a po porodu vašeho dítěte/dětí?

Následující otázka je velmi intimní a proto pochopím, pokud na ní nebudete chtít odpovědět, vše, o čem se tu bavíme bude anonymizováno...

- Potýkáte se s nějakými reprodukční poruchami či nemocemi jako je např. endometrióza?
- Pozorujete již změny související s menopauzou? Začala už u vás menopauza?
- Pokud ano, jak probíhá? Pozorujete na sobě nějaké významné změny?
- Jak prožíváte menopauzu v průběhu vykonávání vaší práce? Ovlivňuje nějak váš pracovní výkon? Jak se cítíte?

9.5 Vybraný rozhovor

Dotazník a přepis rozhovoru s Karlou (přezdívka) z listopadu 2021

Věk: 24 let

Současná profese: Reportérka zpravodajství

Omezuje Vás menstruace v průběhu vykonávání Vaší placené práce?: 2 – spíše mě omezuje

Zkuste se, prosím, zamyslet nad tím, co pro Vás znamená menstruace při vykonávání placené práce?

Je to pro mě vždy otrava a zároveň i docela stresující záležitost. Moje práce se většinou odehrává „v terénu“. Jsem reportérka regionálního zpravodajství, a tak mapuji dění, většina mé práce je o komunikaci s lidmi v terénu, často i časově náročná. K tomu pracuji sice v malém, ale zato mužském kolektivu. Každý den musím být stoprocentně připravená. Vlastně každý měsíc doufám, že menstruace přijde o víkendu nebo v den volna, protože jsem pravidelně víc unavená, mám velké bolesti a nepřípadá v úvahu začít pracovat dřív než poté, co si dám léky na bolest. Vím, že roli hraje i to, že jsem si vědoma, že musím být ready a proto si lék dám. Kdybych byla například doma, asi si lehnu a chvíli odpočívám. Tím, že pracuji v terénu a nikdy nevím, kdy přijedu domů nebo kde bude možné si odskočit je náročnější najít například toaletu, často zastavuji na benzínce nebo si jdu dát kafe do kavárny, abych si při menstruaci mohla odskočit. A když to píšu, tak si uvědomuji, jak je to někdy opravdu omezující.

Přepis rozhovoru

V: Výzkumnice/autorka diplomové práce

K: Karla

V: Tak já zahájím nahrávání.

K: Já se chci omluvit, já se většinou na otázky ptám a nejsem zvyklá odpovídat (smích).

V: Já si myslím, že to bude v pořádku (smích), nějaké tady mám připravené a myslím, že také něco vyvstane až se začneme bavit. Tak vy jste mi vlastně nejdřív vyplnila ten dotazník a mě velmi zaujalo to, že vlastně jste reportérka zpravodajství, takže to je takové zvláštní povolání, a právě by mě zajímalo, jak dlouho už teda tou reportérkou jste?

K: Mně je vlastně 24, bude mi za chvíli 25 a dělám tuto pozici už víc jak dva roky. Prvně jsem tam začala jako stážistka, takže tři měsíce na stáži, potom tři měsíce jako brigádnice a následně jsem nastoupila na plný úvazek, takže už jsem na plný úvazek dva roky reportérkou [rádia].

V: To je super a jak tedy vypadá Váš běžný pracovní den? Vy už jste to nějak naznačila v tom dotazníku, ale jestli to můžete kdyžtak popsat?

K: Já vlastně úplně běžný pracovní den, vlastně je těžký popsat, protože každý den je úplně jiný. Ráno máme vždycky nějakou poradnu, takže se vlastně poradíme, co se bude zpracovávat a vlastně hlavně kde se to bude zpracovávat. Teď ještě tím koronavirem je to takové, protože jsme měli přístup do redakce, teď už ho nemáme a zase jsem nějaký den už na home office, ale vlastně většina té mé práce se odehrává v terénu. Mám na starosti zdravotnictví, takže nejvíc času teď trávím po nemocnicích. Často je ta práce venku, v terénu, podle toho, když se něco děje, nějaká krizová situace, takže můžu být jako třeba dneska v obchodním centru. Tam jsem sledovala, co se tam děje, co se děje na trhu, jak to vypadá venku, jak to vypadá na silnicích... Takže vlastně ten prostor je hrozně neomezený a může se stát, že ráno nebudu vědět, kde budu odpoledne, že pojedu na Slovensko něco natáčet, nebo že pojedu úplně do města, kde jsem ještě nikdy nebyla. Je to hrozně různorodé.

V: To je zajímavé. No a teda, když to máte takhle vlastně náročné, tak jak potom prožíváte tu menstruaci v průběhu vykonávání té práce?

K: Ono je to mnohdy hrozně náročný a já to mám spojený, když jsem přemýšlela třeba nad tím, na co se budete ptát, tak jsem si to sumírovala v hlavě. Přemýšlela jsem nad tím už hrozně častokrát. Já třeba, i když jdu na záchod, tak chodím daleko častěji než prostě někdo jinej, a teď v zimě je to prostě šílenost. Možná si to lidi neuvědomují, ale já třeba jedu do [město na východě Moravy], což mám tady ze [jiné město na východě Moravy] nějakou hodinu a půl cesty a musím si přesně v hlavě namyslet, na které benzínce se zastavím a skočí si na toaletu. A už znám vlastně všechny benzínky v [daném moravském kraji] a vím, jestli mě tam pustí na záchod bez toho, aniž bych si musela něco koupit, nebo jestli si budu muset koupit tyčinku a potom si zajdu na toaletu, že vlastně už mám v hlavě mapu, kde to jak funguje. A to je vlastně za normálních okolností. Když se to spojí s menstruací, tak je to kolikrát vlastně hrozně náročný, protože nevím, kde budu, a tím, že ta práce je taková jako chaotická, tak se stane, že prostě musím být na počítači a vlastně na to ani není čas. V hlavě už vím, že mi zní alarm "utíkej na záchod", ale vlastně vím, že teď nemůžu, protože mám živý vstup nebo musím honit nějakého respondenta. Kolikrát si v hlavě říkám úplně "to už je jako přes čáru", a už vlastně vím, že to pro mě není komfortní a už se cítím blbě, pak se začnu z toho potit, a celá ta situace je hrozně nepříjemná. Ale já se musím pořád tvářit, že je všechno v naprostém pořádku a dokonalé a vlastně mám se úplně dobře a skvěle.

V: No a když teda vlastně musíte takhle jako dost plánovat i normálně, když vlastně menstruuje, tak jak to děláte s menstruačními produkty? Používáte třeba nějaké, o kterých víte, že mají delší výdrž?

K: Já jsem třeba začala používat asi tři nebo čtyři roky zpátky, koupila jsem si menstruační kalíšek, ale hlavně z těch důvodů, že to bylo ekologické, přišlo mi to sympatické a hygienické. Ale právě z těchto důvodů jsem ho pak přestala používat, protože nemám přístup k tomu si ho někde komfortně opláchnout a když je to třeba veřejná toaleta, třeba na benzínce, tak mi je nepříjemné být s tím kalíškem a tam si ho někde čistit, ani bych to nedělala vůči ostatním ženám, které na tu toaletu jdou. Takže vlastně používám to, co je pro mě úplně nejjednodušší – používám tampony i vložky. Vlastně ty vložky používám i z toho důvodu, že kdyby se třeba stalo, že ten tampon už proteče, tak abych měla nějakou další ochranu, protože vím, že kolikrát se mi to nepovede jít na toaletu včas, takže to nějak látám. Tím, že mám tak moc té práce, tak si říkám "no tak, prašť jak uhoď", je mi to vlastně volný", ale kdybych měla na to prostor a čas a mohla si to zvolit, tak používám tu jinou metodu, že bych se nad tím víc zamýšlela.

Ale protože je to až na tom druhém místě, že nejdřív myslím na to, aby všechno bylo v práci v pohodě, a pak až na ty svoje potřeby, tak to vlastně dělám takhle.

V: Stala se Vám takhle právě když nemáte možnost, je hrozný frmol a nemohla jste si vyměnit vložku nebo tampon, stala se Vám někdy nějaká nehoda z tohoto důvodu? Protekla Vám krev někam na oblečení nebo tak?

K: Spíš se mi kolikrát stalo, že jsem vyjela někam za kopečky a dostala jsem menstruaci, to zase musím přiznat, že to je moje chyba, protože si nepočítám a nejsem taková hlídačka. Kolikrát to přijde a já o tom ani nevím a jsem z toho jako překvapená. Tím, že jsem někde v běhu, v letu, pryč, tak prostě se mi několikrát stalo, že jsem musela sáhnout po nějakém toaletěáku a musela jsem přečkat tu dobu, než najdu supermarket nebo něco takového, nebo benzínku, která mě zachrání. Takže se mi stalo třeba i tohle no.

V: Vy jste vlastně ještě psala v tom dotazníku, že Váš kolektiv je hlavně mužský, mluvíte tedy třeba o nějakých problémech spojených s menstruací před kolegy?

K: Nikdy jsem o tom nemluvila, ale přemýšlela jsem nad tím, jestli bych to někdy vytáhla, ale vlastně to zatím nikdy nebylo zapotřebí. Říkám si, že kdybych měla nutkání o tom mluvit, tak jsem nastavená tak, že to není něco, za co bych se měla stydět. Kdyby to muselo přijít, tak nemám problém o tom mluvit, ale vlastně zatím jsem si vždycky říkala, že je to moje věc. Kolikrát se mi stává, že bych nejradši na tom meetingu, který máme každý den ráno, někdy zařvala “je mi blbě, je to šílený, neposílejte mě někam, protože mám své dny a je to nepříjemný!” (smích). Ale nikdy to neudělám. Náš kolektiv reportérů, úplně ten úzký, je nás pět, máme tam teďka jednu stážistku, ale co jsme zaměstnáni na plný úvazek, tak jsem to vlastně já, a tím, že jsem k tomu nejmladší a většinou jsou to starší muži všechno. Zase si říkám, že když bych chtěla, tak jsem nastavená tak, že si řeknu. Stalo se mi, že to bylo loni, protože my máme i víkendové pohotovosti, jednou za měsíc musím vždycky sloužit sobotu a neděli, což je třeba právě i případ i dneška. Mně se vlastně stávalo to, že jsem můj služební víkend měla vždycky, když jsem měla menstruaci. Říkala jsem si “už musíš něco říct”, protože není to takový problém to s kolegy přehodit, ale vlastně dlouhou dobu jsem se trápila, než jsem si o to řekla, jestli by si ten daný kolega nemohl se mnou vyměnit ty týdny, aby mi to nevycházelo na ten víkend. Protože jsem si říkala, lepší je prostě sedět doma, dát si čaj a být úplně v pohodě a neřešit, že budu muset zase někde jezdit a je pohotovost, může se cokoli a kdykoli vyvrbit, cokoli stát. Takže jsem si to pak vlastně domluvila tak, že jsem si přehodila ty týdny, ale trvalo mi to pravda teda rok, jsem se k tomu tak dokopala, abych si řekla o změnu.

V: Takže myslíte, že je tam určitá bariéra mluvení o té menstruaci ve Vaší práci? Nebo pro Vás osobně, že Vám to trvalo tak dlouho?

K: Myslím si, že jo, ale je to bariéra asi i moje. Nemyslím si, že by někdo z kolegů, protože se pohybuju v prostředí, které je mi příjemné, komfortní, nemám tam problém. Jsou to všechno lidé, kteří jsou empatictí, inteligentní natolik, že se třeba neobávám nějaké nevhodné reakce. Z toho obavy nemám a myslím, že by si to nikdo z mých kolegů ani nedovolil, že k sobě máme nějaký respekt a vnímáme se, takže by si to ke mně nedovolili mít nějakou třeba nevhodnou poznámku nebo něco ve stylu “ ty seš protivná, protože něco takovýho”. Víím, že by se to nestalo, ale ta bariéra je taková ve mně, protože přece jenom to není věc, o které se bavím každý den. Bavím se o tom třeba s nejbližší kamarádkou, bavím se o tom doma s partnerem, ale vlastně jinak nemám nějaké nutkání, ale vlastně cítím, že tam nějaká bariéra je.

V: Vnímáte třeba změny, když v průběhu menstruačního cyklu, třeba změny ve Vaší výkonnosti? Při vykonávání té práce?

K: Já to často pozoruju, že jsem unavenější a možná je to i proto, že to tělo mě bolí, ty první dva dny mívám bolesti. Když jsem byla mladší, třeba ještě na gymplu, tak jsem to asi tak nevnímala. Nechci říct, že stárnu, to si jako nemyslím, to ještě su mladá na takové řeči (smích). Ale myslím si, že jo, to tělo, jak se mění, jak se vyvíjí, tak ty bolesti třeba mám větší než jsem měla před pěti, šesti, sedmi lety. No a jsem unavenější, když mám víc práce, cítím to na sobě, třeba večer, že prostě si řeknu, “ty jo, uff, ještě že je ten den za mnou a já jsem ho jako nějak snesla”. Ta únava možná pramení z toho, že prostě si dávám většinou ten první i druhý den nějaký Ibalgin, protože vím, že mi to pomůže. Několikrát jsem to udělala i tak, že jsem věděla, že mám náročný den už od 7 od rána, tak jsem si třeba nastavila budík na pátou, lupla jsem ibalgin, zavřela jsem oči a věděla jsem, že až se v těch šest, šest třicet vzbudím, tak mi bude líp, než kdybych si ten prášek nedala. Zabírají mi, účinkuje to a cítím to, když si dám ten prášek (Paralen, Ibalgin), tak se mi to uleví. Myslím si, že se mi fakt uleví, možná to je i jako pocitem v hlavě, že jsem si jako něčím ulevila. Možná i z toho pak, jak to tělo reaguje na ten lék, nejsem pojídač léků, že bych jela jak na běžícím pásu, takže si myslím, že třeba i z toho důvodu, je ta únava pak větší.

V: Stalo se Vám někdy, že byste měla tak intenzivní bolest spojenou s menstruací, že by Vám to bránilo ve výkonu práce?

K: Tak silnou ne. Já jsem si říkala, že kdyby to bylo, tak už jsem si řekla: “už tam pracuju dva roky, kdyby náhodou na tebe přišly nějaké šílené bolesti máš v zásobě dva “sick days”, nikdy jsem je teda nevyužila, protože to neumím si zavolat. Ale pak jsem si řekla, že si to nechávám pro ty případy, že by nastala ta situace a kdybych si fakt řekla, že nemůžu ani vyjet z domu, ale zatím ta krizovka fakt nenastala. Je to i tím, že já i když mám rýmu, kašel, nebo mě bolí v krku, tak jsem takový “držák”, snažím se ty bolesti zahnat a říct si v hlavě “ne, tohle prostě zvládneš, protože jsi silná a dáš to”. Takže i když přijdou nějaké krizovky, tak jsem je zatím vždycky zvládla, protože si řeknu “to dáš, nebuď prostě máčka” (smích).

V: Takže kdyby náhodou to bylo opravdu špatný, tak byste si kdyžtak vzala ten “sick day”?

K: Jo, vzala bych si “sick day” a myslím, že i právě proto, že nejsem nějaký zneužívač toho a v práci stavíme na nějaký důvěře, tak by mi to jako prošlo a nebyl by s tím žádný problém. Ale říkám, zatím jsem si to nějak nelajzla. Já bych z toho pak měla špatný svědomí, protože by mě po dvou hodinách bylo líp a já bych si řekla “ty jo, a to jsem si mohla ještě půl dne odpracovat”. Takže takové myšlenky občas mám, ale zatím fakt ne, ale myslím si, že bych to využít mohla.

V: Kdyby Vám zaměstnavatel nabídl možnost čerpat speciální volno právě kvůli menstruaci, vítala byste ho? Jaký k tomu máte postoj?

K: Já jsem nad tím taky přemýšlela, na druhou stranu zase nevím, jak by to působilo vůči ostatním v tom kolektivu. Jestli by si neříkali “tak ona má jako o den víc volna než my” a kolega by si mohl říct “já se starám o starou babičku, tak proč jsem nedostal den volna já?”. Vlastně bych se možná cítila blbě, že sice jsem si to nevybrala, tak prostě situace je taková. Možná bych to samozřejmě na jednu stranu uvítala, ale na druhou stranu bych možná měla špatný pocit z toho, proč teda, jestli je to opravdu vhodný, a jestli ten den pak neproflákám a mohla bych ho odpracovat, jak by se k tomu stavěli ti kolegové a jestli by to bylo v podstatě “fér”?

V: Rozumím, no a když teda nepracujete v terénu, tak jste někde v kanceláři?

K: Ano, máme otevřený takový miniaturní open space, protože jsme malá redakce, takže máme pro sebe jedno vyčleněné patro, kde sedíme v otevřeném prostoru a když se sejdeme na tom patře všichni, tak nás je tam sedm, osm, i s ostatními pracovníky toho rádia/vysílání.

V: Tam jsou vlastně ty toalety uzpůsobené jak pro Vás? Jsou někde na patře?

K: My máme toalety na patře, máme dvě patra, já jelikož pracuji v tom prvním patře, tak využívám ty toalety. Nemáme to rozdělené, máme prostě dvě toalety a chodíme tam muži i ženy, nemáme dámské ani pánské. Protože na tom patře jsme asi dvě nebo tři ženy, jak to vyjde, tak tohle neřeším. Máme tam odpadkové koše, ale všimla jsem si toho, že jsou vlastně vždycky prázdný. Jsou plný jen tehdy, když má některá z žen tu menstruaci. Jakoby se pozná, že vlastně v tom koši je nějaký binec. Už jsem to párkrát udělala tak, že jsem tu hygienickou pomůcku si zabalila do papíru a šla ji vyhodit do koše, který je v té koupelně, protože tam je koš, který se vynáší každý den a jsou tam papírové utěrky. Takže jsem to švihla do toho, protože jsem nechtěla, ale to je zase můj pocit v hlavě, protože jsem občas takový analyzátor a říkám si “ty jo, když to teď vyhodím do toho koše a někdo tam vyhodí něco po mně, tak bude vědět, že mám menstruaci”. Ale vím, že je to přestřelená myšlenka, ale protože se o tom teď bavíme, rozebíráme to, tak vlastně ano, je to i věc nad kterou jsem přemýšlela. Vlastně, že to radši vyhodím do koše, kde je jiný binec, než aby to byla jediná věc v tom koši. Ale přitom je to úplná maličkost.

V: Jestli to chápu správně, tak na tom záchodě je teda otevřený koš, že to nemá víčko?

K: Ne, je tam víčko, ale vlastně poznám většinou, když tam házím ty pomůcky, že jsem možná jediná z toho patra, kdo to tam prostě jednou za ten měsíc dělá, takže ten koš se vynáší v podstatě tehdy, když mám asi menstruaci, tak jsem to zatím zpozorovala.

V: To je zajímavé. Přesuneme se teďka kdyžtak, jestli Vás ještě tedy něco napadá k tomu okruhu menstruace na pracovišti, nějaká myšlenka...

K: Já jsem přemýšlela třeba nad tím, protože nejsme nějaká velká firma, dokážu si třeba představit, že kdybych dělala v nějakém velkém korporátu, tak že bych si dokázala představit, že bych na nějaké schůzce/meetingu třeba navrhla, že by mohly být na dámských toaletách nějaké pomůcky, pro případ, že by byla nějaká nouze. Ale tím, že jsme opravdu malý kolektiv a mohla bych v podstatě se třeba zeptat nějaké kolegyně, kdybych třeba neměla nějakou tu pomůcku, ale tím, že jsme zase v centru velkého města, třeba když sedím v té redakci, tak opravdu mám deset minut pěšky nejbližší drogerii. Tam bych si to ani nepředstavovala, že by nějaká taková možnost byla, protože jsme opravdu malá organizace o pár zaměstnancích. Ale dovedu si představit nějaký opravdu velký korporát s deseti patry, kde bych třeba takovou možnost uvítala, protože tam těch pracovníků je opravdu hodně.

V: A víte třeba o někom, kdo právě takhle v práci má k dispozici na záchodech ty menstruační pomůcky?

K: To se přiznám, že ne. To se přiznám, že nevím. Ani jsem to nikde neslyšela, nikde nezaznamenala. Občas se mi stane, ale to tak jedna kavárna z padesáti, že jsem to prostě viděla někde v kavárně, a vlastně jsem si řekla “wow, to je úplně super”. Bylo to někde v Brně a u toho ležel ještě nějaký deodorant, takový “nouzovky” a vlastně jsem si říkala, že to je úplně cool, protože vlastně může se stát cokoliv i vlastně to, že je tam nějaký deodorant, takový plonkovní, je vlastně fajn. Protože mě se třeba stává, že se víc

potím a je mi to trošku nepříjemný. To se mi jednou stalo v redakci, asi tři týdny zpátky, vlastně jsem byla tak zpocená, že jsem sama sobě přišla nepříjemně se potíci a vlastně mi to bylo hrozně nepříjemný a měla jsem pocit, že to vnímají všichni okolo mě. I když to asi reálně nebyla pravda, ale měla jsem pocit, že prostě páchnu když to tak řeknu. A pak jsem přišla domů, musela jsem si dát nějakou šíleně dlouhou vanu, zapálila jsem si nějaké vonné svíčky, abych se zbavila toho dojmů, že jsem vlastně prostě nějaký smradloch (smích).

V: Já to taky znám, já se taky docela dost potím. Já přesně vím, o čem mluvíte. Tak super, to jsme nějak prošly ten okruh tý menstruaci na pracovišti a teď bych se přesunula k dalšímu okruhu, který je složený z otázek, které se týkají obecně menstruace a Vašeho vztahu k ní. Tady bych se Vás chtěla zeptat, jestli si pamatujete na Vaši první menstruaci a kdy to bylo? A jak jste ji třeba prožívala?

K: Já si pamatuju jenom ten okamžik, ale kolik mi bylo...já si myslím, že čtrnáct let, ale neříkám to se stoprocentní jistotou. Možná třináct let, třináct až čtrnáct let, fakt si nejsem jistá, ale vím, že jako věděla jsem o co jde a vím, že jsem byla doma, ještě u rodičů, kde jsme bydleli na vesnici a přišla jsem za mámou a říkám “mami”, ona byla zrovna v koupelně u pračky a já jsem přišla a říkám “mami, už mám asi menstruaci” a ona se tak jenom pousmála a vím, že mi šla do skříně a dala mi nějakou vložku nebo něco. Ale pak jak jsem to prožívala potom, to už si nevzpomínám, ale tady tento moment, jak jsem u té pračky s tou mamkou a říkám “mami tak už” si vybavuju fakt živě, jak kdybych tam stála teď.

V: Jak jste třeba přesně prožívala tenhle moment? Jaké emoce jste prožívala, nějaký strach nebo překvapení?

K: Spíš jsem asi byla překvapená, ale na druhou stranu jsem možná byla ráda, protože vím, že holky ve třídě říkaly (smích), takže jsem vlastně byla ráda, že nejsem ani první v té třídě, ani poslední, že jsem někde ve středu a že vlastně dobrý, protože jsem vlastně normální a nebudu vybočovat z kolektivu a nebudu ta divná, která už to má ve 12 nebo naopak čeká do 16, protože ten dětský kolektiv je šílený a všechno, co je trošku jiný tak je divný. Takže jsem vlastně byla ráda a na ty emoce, to si úplně nevybavím. Strach jsem neměla, protože jsem byla doma a byla tam ta máma, která byla v pohodě, a protože jsme nikdy neměly problém o těch věcech mluvit... Vždycky jsme [byly] spíše takové kamarádky, takže to vlastně bylo v pohodě.

V: Bezva. O menstruaci jste říkala, že se už právě bavíte s partnerem a s kamarádkami a s mamkou, taky to bylo v pohodě se o tom bavit doma?

K: Jo, to bylo vždycky v pohodě, protože fakt říkám, my máme přátelský vztah. Doteď kolikrát ji zavolám a řeknu “mami, mně je prostě debilně” a vím, že ona mě jenom vyslechne a řekne “jo”, a protože má ještě taky menstruaci tak řekne její průběh a vlastně se o tom bavíme na pohodu. Ona mi říká “no, až budeš starší..”, že vlastně to spolu řešíme a tak vlastně úplně v pohodě, takže vím, že tam mám tu oporu a že kolikrát se potřebuju jenom vyvztekat v telefonu a říct jí “bolí mě hlava, měla jsem práce nad hlavu a je mi zle” a potřebuju trošku vlídného a milého slova, tak vím, že ona řekne “jo, prosím tě v klidu, dej si čaj a pusť si Netflix a pusť si něco pěkného a bude ti dobře”. Já jí na to odpovím “jo tak jo, děkuju mami, tak fajn” (smích).

V: To je super. Ještě se možná znova zeptám, jak tedy v současné době probíhá ta Vaše menstruace? Kdy je třeba silnější a nějaký její průběh?

K: Já většinou teďka už si na to dávám pozor a poznám, že menstruaci budu mít, protože mně trochu pobolívají záda, to si všímám tak jeden až dva dny předtím, takže si říkám “aaa, už je to tedy”. Pak často bývá takový planý poplach, že jako utíkám na záchod a říkám si tak už, a stane se tak dvakrát, třikrát, že nic. Ale už vím, že v blízké budoucnosti mi přijde menstruace. Teďka se mi v poslední době stává, že ta menstruace většinou přijde přes noc, což je docela dobrý, když jsem připravená a většinou připravená jsem. Ráno vstanu, většinou si dám toho budíka, dám si Ibalgin a vím, že ten den bude takový, že budu trochu zesláblá. Když je to pondělí, tak si řeknu, rozjezd týdne, bude velká porada, tak to bude trochu horší. Vnímám ty dny a vnímám to v souvislosti s tím pracovním režimem a většinou ten první, druhý den mám ty větší bolesti a pak ten třetí, čtvrtý si řeknu “pohoda, už je to za mnou”. Jenom si vyměňuji ty pomůcky, ale že bych čtvrtý den měla bolesti, to je vyjimečné. Pak už pátý, šestý mám takový dojezd. Ale není to tak, že by mi menstruace skončila po třech dnech, většinou se mi drží ten pátý, šestý den to “špinění” nebo něco takového.

V: Dobře. Vy už jste to sama vlastně zmiňovala, ale nějakou aplikaci na sledování menstruačního cyklu teda nepoužíváte?

K: Nepoužívám. Zkoušela jsem používat nějaký ten papírový kalendář, ale já se musím přiznat, já jsem na to hrozný lempl. Na jakýkoliv sumírování něčeho a na aplikace jsem taková “staromódní”. Já nemám aplikaci skoro na nic, kromě nějakých věcí, které nutně potřebuju a potřebuju k nějaké komunikaci a nevyužívám aplikace, které by mi možná mohly pomoci se vším možným. A je pravda, že jsem ani nepřemýšlela nad tím, že bych si zařídila aplikaci, což když vlastně řeknu nahlas, tak není vlastně vůbec špatná věc, ale ten menstruační kalendář jsem vydržela dělat jeden měsíc a pak jsem to nosila někde nebo to skončilo v šuplíku. A když jsem přišla k doktorovi a on se mě zeptal, jak jsem na tom, tak jsem lovila v paměti a snažila se z té namemorované vzpomínky, co to bylo za den a kdy to bylo, protože prostě mám v tom chaos.

V: Dobře a korigujete svůj menstruační cyklus pomocí hormonální antikoncepce?

K: Ne, ne, ne, ne, ne. Neberu hormonální antikoncepci.

V: Ani v minulosti jste nebrala?

K: Jo, to jsem brala, když jsem byla na střední tak jsem asi, teď si nejsem jistá, asi tři roky jsem brala antikoncepci, ale pak jsem to vypustila, pak už ne. Pak jsem to zkoušela ještě jednou, ale buď mi nesedly ty dané léky a vlastně jsem se pak i ze svého nějakého rozhodnutí rozhodla, že od toho odstoupím. Ale nikdy jsem tu antikoncepci nepoužívala z toho důvodu, abych si tu menstruaci nějak korigovala. Vždycky jsem to měla jako ochranu, ale nikdy jsem “nejedla prášky proto, abych třeba si ulehčila tu menstruaci”. Nebyl to ten důvod nikdy.

V: Potom tu mám ještě jednu otázku, která je docela intimní, takže pochopím, když mi na ní nebudete chtít odpovédět, ale připomínám, že ten rozhovor bude anonymizovaný. Ta otázka zní, jestli se potýkáte s nějakými reprodukčními poruchami nebo nemocemi, jako je třeba endometrióza?

K: Nikdy, nevím o tom, nikdy jsem takové potíže neměla ani neřešila. Z tohoto pohledu jsem zdravá a nemám s tím žádné problémy.

V: Já už jsem prošla všechny otázky, všechno jsme pokryly. Jestli Vás k tomu ještě něco napadá, k tomu celému tématu menstruace a menstruace na pracovišti?

K: Já jsem se snažila to nějak probrat všechno, mluvím tak, jak mi huba narostla, tak doufám, že se Vám to nebude špatně zpracovávat...(smích).

V: Ne ne ne.

K: Nebudu mluvit jako robot, ale přímo tak jak to cítím, tak jak se bavíme spolu, jako bychom spolu seděly u kafe, i když sedíme přes obrazovku. Tak jak to cítím, tak jsem to řekla. Přemýšlím, asi jsem to shrnula všechno tak, co k tomu bylo.

V: Bylo to super, moc děkuji za ten rozhovor, bylo to skvělé. Já přemýšlím, jestli se k tomu chci ještě na něco zeptat nebo já se ještě podívám, jestli jsem něco omylem nepřeskočila, ale myslím, že jsme všechno hezky pokryly. Takže to bude asi všechno.

K: Kdyby Vás ještě něco napadlo, tak mi klidně napište třeba e-mail nebo cokoliv a přemýšlím taky, asi tak nějak všechno. Nemám s tím problém ani o tom mluvit s partnerem, ještě abych měla (smích), to by bylo špatný. Ale vlastně úplně na pohodu, když potřebuju koupit pomůcky, tak si řeknu. Víím, že na střední to kluci pubertální vnímali prostě jako “Ježíši, ta je protivná”, ale to asi tak v každé třídě bývá, každý si tím musí projít, i když je to vlastně úplně zbytečný a kéž by to bylo bez toho a kéž by se ti pubertální kluci naučili to vnímat trošku jinak, ale jinak takto v pohodě.

V: Takže partner nemá problém s tím koupit menstruační pomůcky?

K: Ne.

V: Vůbec?

K: Ne.

V: To je super.

K: Já bych mu řekla “proč bys s tím měl mít problém? Však to je něco normálního jako když jdeš koupit kapesník nebo prostě něco jiného”. Takže mi to přijde přirozený, je to v pohodě.

V: Tak já Vám moc děkuji a kdyžtak Vám ještě napíšu, kdyby něco.

K: Tak hlavně ať se Vám daří, ať se dobře píše, ať to všechno jde.

V: Děkuji, Vám taky hodně štěstí. Na shledanou.

K: Na shledanou.