

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Magdalény Rettigové 4, 116 39 Praha 1

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Menstruační pomůcky a rozhodující faktory při jejich výběru

Menstrual aids and decisive factors in their selection

Nikola Humlová

Vedoucí práce: PhDr. Alena Thorovská

Studijní program: Specializace v pedagogice (B7507)

Studijní obor: Biologie, geologie a environmentalistika se zaměřením na vzdělávání
(OB2BI17)

Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání (OB2VZ17)

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Menstruační pomůcky a rozhodující faktory při jejich výběru potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 2.4.2023

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji paní PhDr. Aleně Thorovské za užitečné rady a vedení při psaní mé bakalářské práce.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zaměřuje na problematiku menstruace a produktů, které jsou určeny pro zachycení menstruační krve. Práce je rozdělena do dvou hlavních částí – teoretická a praktická část. Teoretická část je zaměřena na informace z oblasti anatomie reprodukčního systému ženy, menstruačního cyklu, pohledu na menstruaci v různých náboženstvích a menstruačních pomůcek. V praktické části jsou vymezeny výzkumné cíle a otázky, je uveden vybraný vzorek respondentů, metoda výzkumného šetření, výsledky tohoto šetření, odpovědi na výzkumné otázky a zhodnocení dosažených cílů.

Data pro odpovědi na výzkumné otázky byla získána pomocí dotazníku, na který odpovídaly ženy ve věku 18-25 let. Dotazník byl šířen v prostředí sociálních sítí. Následně bylo pro potřeby bakalářské práce využito 134 odpovědí na daný dotazník.

Hlavním cílem bylo zjistit, dle jakých faktorů si tyto ženy vybírají své menstruační pomůcky. Ženy uvedly, že je pro ně hlavní pohodlnost a snadnost při používání menstruačních pomůcek, dále jejich dostupnost a ekologická stránka. Dílčími cíli bylo zjistit, jestli ženy častěji používají jednorázové nebo opětovně použitelné pomůcky. Zda jsou ochotné vyzkoušet pomůcky, které ještě nikdy předtím nevyzkoušely. A jestli znají možná rizika spojená s používáním menstruačních pomůcek. Výsledky ukázaly, že ženy častěji používají jednorázové pomůcky kvůli jejich pohodlí a snadnosti používání. 84 žen z dotazovaných 134 by novou menstruační pomůcku vyzkoušelo. A 98 žen si je vědomých, že při používání menstruačních potřeb mohou nastat jistá rizika.

KLÍČOVÁ SLOVA

menstruace, menstruační cyklus, menstruační pomůcky, ženy, menstruační krev

ABSTRACT

This bachelor's thesis focuses on the issue of menstruation and products that are associated with the collection of menstrual blood. The work is divided into two main parts – theoretical and practical. The theoretical part is focused on information from the anatomy of the female reproductive system, the menstrual cycle, the view of menstruation in different religions and menstrual aids. In the practical part, the research goals and questions are defined, the selected sample of respondents, the method of the research investigation, the results of this investigation, answers to the research questions and the evaluation of the achieved goals are presented.

Data for the answers to the research questions were obtained using a research questionnaire answered by women aged 18-25. The questionnaire was distributed in the environment of social networks. As a result, a total of 134 responses to the questionnaire were used.

The main goal was to find out according to which factors these women choose their menstrual aids. The women said that the main factors for them are comfort and ease of use of menstrual aids, as well as their availability and ecological aspect. The sub-goals were to find out whether women are more likely to use disposable or reusable products, if they are willing to try products they have never tried before, and if they know the possible risks associated with the use of menstrual aids. The results showed that women are more likely to use disposables because of their convenience and ease of use. 84 women out of 134 interviewed would try a new menstrual aid. And 98 women are aware that certain risks may occur when using menstrual aids.

KEYWORDS

menstruation, menstrual cycle, menstrual aids, women, menstrual blood

Obsah

ÚVOD	8
1 POHLAVNÍ SYSTÉM ŽENY	9
1.1 Vaječníky	9
1.1.1 Ovariální cyklus	10
1.2 Vejcovody	11
1.3 Děloha	12
1.4 Pochva	14
2 MENSTRUAČNÍ CYKLUS	15
2.1 Menstruační fáze	16
2.2 Proliferační fáze	16
2.3 Sekreční fáze	16
2.4 Ischemická fáze	17
3 POHLED NA MENSTRUAČNÍ CYKLUS VE VYBRANÝCH NÁBOŽENSTVÍCH .	18
3.1 Judaismus a křesťanství.....	18
3.2 Hinduismus.....	19
3.3 Budhismus.....	20
3.4 Islám	21
4 MENSTRUAČNÍ POMŮCKY	23
4.1 Menstruační pomůcky pro vnější použití	23
4.1.1 Menstruační vložka	23
4.1.2 Látková menstruační vložka.....	24
4.1.3 Menstruační kalhotky	26
4.2 Menstruační pomůcky pro vnitřní použití	27
4.2.1 Menstruační tampon	27
4.2.2 Menstruační kalíšek.....	29

4.2.3 Menstruační houba	31
4.3 Možná pozitiva a negativa během používání menstruačních pomůcek	32
5 PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE	36
5.1 Výzkumné cíle a otázky práce.....	36
5.2 Metoda šetření	36
5.3 Zpracování dat a jejich vyhodnocení	37
5.3.1 Vyhodnocení jednotlivých otázek dotazníku	38
5.4 Diskuze.....	56
5.4.1 Zodpovězení výzkumných otázek.....	57
ZÁVĚR.....	60
SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ.....	62
SEZNAM GRAFŮ	68
SEZNAM TABULEK.....	69
SEZNAM PŘÍLOH	70
PŘÍLOHY	71

Úvod

Menstruace. Periodický proces, který v ideálním případě zažívá jednou za měsíc mnoho dívek a žen.

Tato bakalářská práce popisuje, jak zdravý menstruační cyklus probíhá a jaké menstruační pomůcky mohou ženy během tohoto období využívat k zachycení menstruační krve. I když dnes nalezneme velký výběr různých menstruačních potřeb volně v drogeriích, dříve se téma menstruace veřejně neprobíralo, v některých kulturách se přímo skrývalo. V této práci jsou nastíněny i informace, jak je menstruace vnímána v judaismu, křesťanství, hinduismu, buddhismu a islámu.

Každopádně komfort poskytující dnešní moderní menstruační potřeby neměly ženy k dispozici vždy. Všechny pomůcky během let prošly vývojem, který mimochodem stále pokračuje, aby dnes poskytovaly co možná největší pohodlí a ochranu ženám během menstruace. Pohodlí a ochrana ovšem nejsou jediné faktory, které při výběru menstruačních potřeb hrají roli. Dle jakých dalších faktorů si ženy vybírají dané potřeby jsem se pokusila zjistit pomocí dotazníkového šetření v praktické části této práce.

Ke sběru informací byl jako výzkumný nástroj využit dotazník, ten byl šířen v internetovém prostředí pomocí sociálních sítí. Dotazník byl určen pro ženy ve věkovém rozmezí 18-25 let. Takový věkový interval byl vybrán, jelikož si myslím, že ženy tohoto věku již mají rozšířenější informace ohledně menstruačních pomůcek i cyklu samotného. Jednotlivé odpovědi byly následně zkontrolovány a zpracovány do grafů.

Díky získaným informacím bylo možné naplnit předem položené cíle práce. Zjistit, dle jakých faktorů si ženy mezi 18-25 lety nejčastěji vybírají svou/své menstruační pomůcku/y. Porovnat, jestli se ženy přiklánějí spíše k používání jednorázových menstruačních pomůcek nebo opětovně využitelných a proč tomu tak je. Zjistit, zda jsou ženy ochotné vyzkoušet menstruační pomůcky, které nikdy nepoužily. A dostat odpověď, zda ženy znají možná rizika spojená s používáním menstruačních pomůcek.

Důvodem pro zpracování bakalářské práce na toto téma pro mě bylo přetrvávající menstruační tabu. I když se téma menstruace a menstruačních pomůcek již více zařazuje do každodenních témat, stále existují lidé, kteří se o tomto tématu stydí mluvit, cítí se v něm nejistě, možná až nepříjemně. Touto prací jsem chtěla podpořit zájem o téma menstruačních pomůcek a aby se ženy nebály si otevřeně a bez jakéhokoliv studu odpovědět, co je pro ně nejkomfortnější a třeba své zkušenosti šířit dál.

1 Pohlavní systém ženy

Pohlavní soustava ženy je složitý systém orgánů, který zabezpečuje řadu dějů. Mezi tyto děje patří například produkce pohlavních hormonů, produkce a hospodaření s pohlavními buňkami, realizace pohlavního styku či vývoj a porod plodu.

Mezi ženské pohlavní orgány patří tzv. vnitřní pohlavní orgány (vaječníky, vejcovody, děloha, pochva) a vnější pohlavní orgány (velké stydké pysky, malé stydké pysky, vestibulární žlázy, topořivá tělesa). V této práci se však budu zabývat pouze vnitřními pohlavními orgány ženy – vaječníky, vejcovody, děloha, pochva.¹

1.1 Vaječníky

Vaječníky, *ovaria*, jsou párová ženská pohlavní žláza. Každý vaječník bývá o velikosti cca 4x2x1 cm a hmotnosti mezi 6-10 gramy, tedy je velikost vaječníku připodobňována velikosti švestky.

Jak již bylo zmíněno, vaječníky jsou žláza, tedy mezi jejich funkce patří produkce ženských pohlavních hormonů – estrogen, progesteron. Dále zajišťují skladování nezralých vajíček a probíhá zde ovulační cyklus, který je popsán níže.

Vaječníky jsou situovány v pánevní dutině (v oblasti malé pánve) směrem vně od dělohy. Svou horní částí přiléhají k vejcovodu, dolní částí k děloze a přední částí jsou uchyceny k širokému vazu děložnímu.

Na povrchu vaječnicků se vyskytuje jednovrstevný kubický zárodečný epitel. Tato vrstva vaječnicků neobsahuje pohlavní buňky a přechod na další vrstvu je velmi dobře rozpoznatelný. Přechod mezi těmito vrstvami se nazývá Farreova-Waldeyerova čára. Pod zárodečným epitelem se nachází vrstva kolagenního vaziva, tvořící vazivový obal vaječnicku (*tunica albuginea*). Pod tímto obalem jsou 2 stěžejní části, tvořící *ovarium*. Jsou to kůra a dřev vaječnicků. Kůra vaječnicků (*cortex ovarii*) se vyskytuje přímo pod vazivovým obalem, je složena z vaziva, cév a nervů, je ale výrazně méně inervována než dřev vaječnicků. Však svou konzistencí je hutnější než dřev. V kůře vaječnicků jsou situovány váčky s vajíčky – folikuly.

¹ DYLEVSKÝ, Ivan. *Somatologie: pro předmět Základy anatomie a fyziologie člověka*. 3., přepracované a doplněné vydání. Praha 7: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2662-0.

Dřeň vaječníků (*medulla ovarii*) se nachází přímo ve středu vaječníků a je tvořena řídkým vazivem, cévami a nervy.^{2,3,4}

1.1.1 Ovariální cyklus

Ovariální cyklus je označení pro cyklické období ženy začínající kolem 11-15. roku a končící mezi 40. až 50. rokem života. Hlavními komponenty těchto cyklických změn jsou vaječnky, folikuly, vajíčka a hormony.

Celý cyklus proběhne během 28 dní a je dělen na jednotlivé fáze – folikulární, ovulační, luteální. První fáze je folikulární, ta trvá přibližně 2 týdny. Při této fázi dochází ke zrání vybraného folikulu, který obsahuje vajíčko. Proces je založen na postupném dělení folikulárních buněk obklopujících vajíčko se současnou tvorbou dutiny (*antrum folliculi*) s malým množstvím tekutiny (*liquor folliculi*). Tyto procesy jsou řízeny hormony předního laloku hypofýzy – luteinizační hormon (LH), folikulostimulační hormon (FSH). Na základě stupně vývoje folikulu rozlišujeme folikul primordiální (25 µm), primární (80 µm), sekundární, terciální - Graafův folikul (až 25 mm). V konečném stádiu folikulární fáze začíná narůstat tlak tekutiny ve zralém Graafově folikulu, tím dojde k prasknutí folikulu. Tuto skutečnost označujeme jako ovulace a dochází k ní přibližně v polovině ovariálního cyklu. Prasknutím folikulu se uvolní vajíčko, které je nasáto do ústí vejcovodu a pokračuje do dělohy. Poslední je luteální fáze, zahrnující změny prasklého folikulu. Poté, co se vyplaví vajíčko, se stěny prasklého folikulu zavírají. Buňky jeho vnější vrstvy začínají produkovat pigment lutein, tím se folikul přeměňuje na tzv. žluté tělísko – *corpus luteum* produkující hormony. To je funkční dalších 10-12 dnů a následně z něj vzniká bílé tělísko – *corpus albicans* v podobě vazivové

² DYLEVSKÝ, Ivan. *Funkční anatomie*. 1. Praha 7: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-7030-7.

³ ROB, Lukáš, Alois MARTAN, Pavel VENTRUBA a et al. *Gynekologie*. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha 5: Galén, 2019. ISBN 978-80-7492-426-2.

⁴ ŠPAČEK, Jiří, Ivo KALOUSEK, Petr JÍLEK a et al. *Vybrané kapitoly z gynekologie*. Praha 4: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-4646-6.

jizvy v případě, že nedojde k oplodnění. Pokud je vajíčko oplodněno, žluté tělíčko zůstává v chodu dalších 6 měsíců těhotenství, následně jeho funkci převezme placenta.^{5, 6, 7, 8}

1.2 Vejcovody

Vejcovody, *tuba uterina*, jsou párový trubicový orgán o přibližné délce 10-15 cm.

Funkcí vejcovodů je zejména transport vajíčka do dělohy za pomoci řasinkového epitelu, zároveň zde dochází k samotnému oplození vajíčka.

Vejcovod se skládá ze čtyř částí. Laterální konec je označován jako *infundibulum tubae*, jedná se o strukturu nálevkovitého tvaru, která je zakončena 10 řasami – *fimbrie*. Nejdelší z řas je přímo napojena na vaječník - *fimbria ovarica*. *Infundibulum tubae* přechází v *ampulla tubae uterinae*. Tato část zaujímá přibližně 2/3 vejcovodu a má průsvit až 1 cm. Nejčastěji zde dochází k oplození vajíčka. Po *ampulla tubae uterinae* následuje část *isthmus tubae uterinae*, která je oproti předešlé části zúžená. Tvoří zhruba 1/3 délky vejcovodu, průměr trubice se pohybuje okolo 0,1-0,5 mm. Po *isthmus tubae uterinae* následuje čtvrtá část vejcovodu, tou je *pars uterina*. Je dlouhá 1 cm a prostupuje skrze děložní roh. Oblast vstupu se nazývá *ostium uterinum tubae*.

Vejcovody se vyskytují v oblasti malé pánve, každý vejcovod se nachází na jedné straně dělohy, na tomto místě je uchycen pomocí horní větve *ligamentum latum uteri* – *mesosalpinx*.

Trubice je složena ze tří vrstev – sliznice, hladká svalovina, seróza. Vnější vrstvou je seróza, ta slouží jako kryt vejcovodu. Postupně přechází v tenkou mezivrstvu vaziva – *tela subserosa*, která funguje jako přechod mezi samotnou serózou a hladkou svalovinou. Jak vyplývá z předchozí věty, střední vrstvou vejcovodu je hladká svalovina. Zvenčí je tvořena longitudinální vrstvou, uprostřed cirkulární vrstvou a uvnitř je vrstva šikmých vláken. Svalovina však není po celé délce vejcovodu stejně tlustá. V oblasti *ampulla tubae uterinae* je tenčí, naopak v oblasti *isthmus tubae uterinae* silnější. Vnitřní vrstvou je sliznice, ta tvoří řasy,

⁵ ČIHÁK, Radomír. *Anatomie 2*. Třetí, upravené a doplněné vydání. Praha 7: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-9210-1.

⁶ DYLEVSKÝ, Ivan. *Somatologie: pro předmět Základy anatomie a fyziologie člověka*. 3., přepracované a doplněné vydání. Praha 7: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2662-0.

⁷ ROB, Lukáš, Alois MARTAN, Pavel VENTRUBA a et al. *Gynekologie*. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha 5: Galén, 2019. ISBN 978-80-7492-426-2

⁸ ŠPAČEK, Jiří, Ivo KALOUSEK, Petr JÍLEK a et al. *Vybrané kapitoly z gynekologie*. Praha 4: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-4646-6.

jejichž epitel je jednovrstevný cylindrický. Epitel zároveň nese řasinkové, slizniční buňky a buňky kmenové, ze kterých se epitel znovu tvoří. Počet řasinkových a sekrečních buněk je ovlivňován ovulačním cyklem ženy.^{9, 10, 11}

1.3 Děloha

Děloha, *uterus*, je dutý nepárový orgán připomínající svým tvarem lehce deformovanou hrušku o délce přibližně 8 cm, šířce 4 cm a hloubce 3 cm. Hmotnost dělohy je přibližně 50 g, však během různých stádií života ženy se jak rozměry, tak hmotnost dělohy mění. Jde především o období menstruačního cyklu a těhotenství.

Děloha je situována mezi močovým měchýřem a konečníkem v oblasti malé pánve.

Co se funkcí dělohy týče, tak jsou poměrně rozmanité. Probíhá zde uhníždění oplodněného vajíčka a následně vývoj plodu až do doby porodu. Krom zprostředkování podmínek pro vývoj nového života v děloze probíhají cyklické změny – menstruační cyklus, o kterém budu podrobně mluvit v dalších kapitolách.^{12, 13, 14}

Děloha se skládá ze tří částí – *corpus uteri*, *isthmus uteri*, *cervix uteri*. Horní okraj je tvořen děložním tělem – *corpus uteri*, které tvoří největší část dělohy. Tělo je dále členěno na dno děložní – *fundus uteri*, rohy děložní – *cornua uteri* (zde je nachází vstup vejcovodu), hranu děložní – *margo uteri*, zadní plochu dělohy – *facies intestinalis* a přední plochu dělohy – *facies vesicalis*. Střední část o délce 0,5-1 cm se nazývá dolní segment děložní – *isthmus uteri*. Tato zúžená oblast dělohy slouží především ke spojení děložního těla a děložního hrdla. Dolní segment děložní přechází v třetí část dělohy – hrdlo děložní, *cervix uteri*. Pomocí poševního úponu je rozdělena na 2 části – *portio supravaginalis cervicis* (horní část hrdla) a *portio*

⁹ ČIHÁK, Radomír. *Anatomie 2*. Třetí, upravené a doplněné vydání. Praha 7: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-9210-1.

¹⁰ ROB, Lukáš, Alois MARTAN, Pavel VENTRUBA a et al. *Gynekologie*. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha 5: Galén, 2019. ISBN 978-80-7492-426-2

¹¹ ŠPAČEK, Jiří, Ivo KALOUSEK, Petr JÍLEK a et al. *Vybrané kapitoly z gynekologie*. Praha 4: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-4646-6.

¹² ČIHÁK, Radomír, ref. 9

¹³ ROB, Lukáš, et al., ref. 10

¹⁴ ŠPAČEK, Jiří, et al., ref. 11

vaginalis cervicis (děložní čípek – dolní část hrdla). Děložní čípek přestupuje do pochvy. Otvor oddělující čípek a pochvu je označován jako zevní branka děložní – *ostium uteri*.^{15, 16}

Stěna dělohy je tvořena několika vrstvami, které dosahují kolem 10-15 mm. Těmito vrstvami jsou *endometrium*, *myometrium*, *perimetrium*. Sliznice, *endometrium*, je tvořena slizničním vazivem a cylindrickým jednovrstevným epitelem, který je v oblasti děložního těla hladký, v oblasti děložního hrdla s řasinkami. Součástí slizničního vaziva jsou tubulózní žlázy – *glandulae uterinae*, které prostupují až na vrstvu navazující – *myometrium*. Děložní sliznice je hlavním komponentem v cyklických pochodech dělohy, v důsledku těchto cyklů sliznici dělíme na dvě vrstvy, a to na *zona basalis* a *zona functionalis*. Během cyklických změn sliznice (menstruace) se bazální zóna nijak nemění, zato obsahuje žlázy a po menstruačním cyklu se zregeneruje na zónu funkční. Funkční zóna však cyklickým obdobím podléhá v důsledku působení hormonů produkovaných vaječníky. Působením progesteronu vzniká sekret a díky estrogeneru dochází k růstu vrstvy. Při samotné menstruaci je vrstva odlučována. *Myometrium*, hladká svalovina, je střední vrstvou dělohy obsahující krom svaloviny také vazivo. Vrstva je 1-1,5 cm tlustá, přičemž je tenčí v oblasti hrdla a tlustší v oblasti těla dělohy. Svalovina je také členěna na čtyři funkční vrstvy – *stratum submucosum*, *stratum vasculosum* – nejsilnější, *stratum supravasculare* a *stratum subserosum*. Krom udržování tvaru dělohy se svalovina svými stahy vyvolanými hormonem oxytocinem podílí na vypuzení plodu při porodu. *Perimetrium* je svrchní vrstva dělohy pevně srostlá s *myometriem* pomocí vazivové vrstvy zvané *tela subserosa*.^{17, 18}

¹⁵ ČIHÁK, Radomír. *Anatomie 2*. Třetí, upravené a doplněné vydání. Praha 7: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-9210-1.

¹⁶ ŠPAČEK, Jiří, Ivo KALOUSEK, Petr JÍLEK a et al. *Vybrané kapitoly z gynekologie*. Praha 4: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-4646-6.

¹⁷ ČIHÁK, Radomír, ref. 15

¹⁸ ŠPAČEK, Jiří, et al., ref. 16

1.4 Pochva

Pochva, *vagina*, je nepárový orgán tvaru zploštělé trubice o délce kolem 7-8 cm a šířce 2,5- 3 cm. Jedná se o kopulační orgán, pomocí kterého je během menstruační fáze cyklu odváděna menstruační krev ven z těla ženy.

Vagina se nachází v malé pánvi, svou vrchní částí nasedá na děložní hrdlo, dolním koncem se otevírá ve vchod poševní – *ostium vaginae*, který ústí mezi malými stydkými pysky, tato oblast se označuje jako *vestibulum vaginae*. Do prvního pohlavního styku je na přechodu mezi pochvou a vnějším prostředím malých stydkých pysků různě tvarovaná slizniční řasa zvaná panenská blána – *hymen*.

Měkké stěny pochvy charakteristické svou elasticitou jsou tlusté přibližně 3-4 mm. Jedná se o sliznici, hladkou svalovinu, vazivo a adventicii. Sliznice, *tunica mucosa*, neobsahuje žádné žlázy a je pokryta mnohvrstevným dlaždicovým epitelem, který podléhá cyklickým změnám. Slizniční vazivo je řídké kolagenní s elastickými vlákny, lymfocyty a leukocyty. Svalovina obsahuje různá uspořádání svalových vláken – cirkulární, longitudinální. Poslední a svrchní vrstvou je tužší kolagenní vazivo – adventicie. To je bohatě zásobeno nervy, cévami a gangliovými buňkami a postupně přechází ve vazivo okolní.^{19, 20, 21}

¹⁹ ČIHÁK, Radomír. *Anatomie 2*. Třetí, upravené a doplněné vydání. Praha 7: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-9210-1.

²⁰ ROB, Lukáš, Alois MARTAN, Pavel VENTRUBA a et al. *Gynekologie*. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha 5: Galén, 2019. ISBN 978-80-7492-426-2

²¹ ŠPAČEK, Jiří, Ivo KALOUSEK, Petr JÍLEK a et al. *Vybrané kapitoly z gynekologie*. Praha 4: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-4646-6.

2 Menstruační cyklus

Menstruační cyklus neboli menstruace je, jak již z názvu vyplývá, cyklické období v životě ženy. Toto období však ženu neprovází celým jejím životem. První menstruace, *menarche*, se objevuje u dívek ve věku 11-15 let a poslední při počátku menopauzy, tedy ve věku 40-50 let. Samozřejmě ne všechny dívky dostanou první krvácení v tomto časovém rozmezí, některé začnou krváčet dříve některé později. Každopádně tuto věkovou hranici bych uvedla jako nejčastější.

Jak již bylo nastíněno v předešlých kapitolách, menstruační cyklus se týká dělohy. Především cyklické změny postihují děložní sliznici, *endometrium*. Však v období menstruačního cyklu neovlivňují hormony pouze děložní sliznici ale i vaječníky, hladké svalstvo dělohy, děložní hrdlo, pochvu a mléčnou žlázu. Jedná se o hormony vaječnicků, hypothalamu a hypofýzy. Proto paralelně s cyklem menstruačním probíhá cyklus endometriální, myometrální, cervikální, vaginální a změny mléčné žlázy.^{22, 23}

Naneštěstí ne všechny ženy mají své cykly pravidelné a správně probíhající, každopádně já se v následujících kapitolách zaměřím právě na popis takového menstruačního cyklu, který by byl fyziologicky ideální.

Jak již bylo výše zmíněno, menstruační cyklus je úzce spjatý s cyklem ovariálním, jelikož hormony, které jsou produkovány vaječníky, přímo ovlivňují pochody děložní sliznice. Jak menstruační, tak ovariální cyklus ženy zajišťují přípravu těla na možné těhotenství, proto když se vajíčko neoplodní, oba cykly začínají nanovo a chystají prostředí pro další případné těhotenství.²⁴

Samotný menstruační cyklus trvá přibližně 28 dní. Tento časový údaj označuje ideální dobu trvání menstruačního cyklu, během které proběhnou celkem 4 na sebe navazující fáze. Jedná se o fázi menstruační, proliferační, sekreční a ischemickou.²⁵

²² DYLEVSKÝ, Ivan. *Somatologie: pro předmět Základy anatomie a fyziologie člověka*. 3., přepracované a doplněné vydání. Praha 7: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2662-0.

²³ ŠPAČEK, Jiří, Ivo KALOUSEK, Petr JÍLEK a et al. *Vybrané kapitoly z gynekologie*. Praha 4: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-4646-6.

²⁴ DYLEVSKÝ, Ivan, ref. 22

²⁵ ROB, Lukáš, Alois MARTAN, Pavel VENTRUBA a et al. *Gynekologie*. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha 5: Galén, 2019. ISBN 978-80-7492-426-2.

2.1 Menstruační fáze

Menstruačním krvácením počíná menstruační fáze a zároveň i menstruační cyklus samotný. Menstruační krev z těla odchází přibližně prvních 4-5 dní cyklu. Jedná se o krev obohacenou odumřelými částmi sliznice, konkrétně jde o již zmíněnou vrstvu *zona functionalis*. Množství vyloučené krve je individuální, avšak by neměla být větší ztráta než 1 ml na 1 kg hmotnosti ženy. Menstruační krev poté vytéká přes pochvu ven z těla.^{26, 27}

2.2 Proliferační fáze

Proliferační neboli růstová fáze trvá přibližně 8 dní, tedy probíhá 5.-12. den menstruačního cyklu. Tato fáze je řízena zejména pohlavním hormonem estrogenem, který je souběžně tvořen v Graafově folikulu během ovariálního cyklu. Jako růstová se tato fáze označuje, jelikož v tomto období probíhá regenerace a růst funkční zóny děložní sliznice. První den proliferační fáze je označován jako fáze regenerace, kdy se ze zbytku žláz bazální zóny děložní sliznice tvoří nová vrstva sliznice, která je intenzivně prokrvována. Následně v období 6.-12. dne proliferační fáze nově zregenerovaná sliznice zvětšuje svůj objem.^{28, 29}

2.3 Sekreční fáze

Po fázi proliferační následuje fáze sekreční. Probíhá celkem 15 dní, jedná se tedy o období 13.- 27. dne menstruačního cyklu. Hlavním iniciátorem je hormon progesteron, který je tvořen ve žlutém tělísku vzniklém prasknutím Graafova folikulu v ovariálním cyklu. Ten umožňuje pokračování růstu děložní sliznice a vývoj žláz, které v maximálním množství produkují potřebný hlen pro možné přijetí oplodněného vajíčka. Pokud ale oplodněné vajíčko nedorazí do dělohy, žluté tělísko zaniká, tím postupně klesá i hladina jím produkovaného progesteronu a děložní sliznice začne ochabovat.^{30, 31}

²⁶ ČIHÁK, Radomír. *Anatomie 2*. Třetí, upravené a doplněné vydání. Praha 7: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-9210-1.

²⁷ DYLEVSKÝ, Ivan. *Somatologie: pro předmět Základy anatomie a fyziologie člověka*. 3., přepracované a doplněné vydání. Praha 7: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2662-0.

²⁸ ČIHÁK, Radomír, ref. 26

²⁹ DYLEVSKÝ, Ivan, ref. 27

³⁰ ČIHÁK, Radomír, ref. 26

³¹ DYLEVSKÝ, Ivan, ref. 27

2.4 Ischemická fáze

Poslední a zároveň nejkratší fází menstruačního cyklu je fáze ischemická. Tato fáze trvá pouze 24 hodin, tedy se jedná o období posledního 28. dne cyklu. V důsledku nepřijetí oplodněného vajíčka na sliznici dělohy začnou probíhat autolytické reakce způsobené přítomností leukocytů a lymfocytů. Tyto reakce pozastaví prokrvení sliznice (vrstva *zona functionalis*) a ta následně odumírá za pomoci jistých enzymů. Tato situace trvá několik hodin, následně dojde k opětovnému přísunu krve, však v mnohem větší míře a tím dochází k popraskání stěn cév. Velké množství krve přicházející z popraskaných cév se dostává na povrch sliznice, která byla chemickými procesy narušena, a její odumřelé části budou v novém cyklu společně s krví vypuzeny ven z těla.^{32, 33}

³² ČIHÁK, Radomír. *Anatomie 2*. Třetí, upravené a doplněné vydání. Praha 7: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-9210-1.

³³ DYLEVSKÝ, Ivan. *Somatologie: pro předmět Základy anatomie a fyziologie člověka*. 3., přepracované a doplněné vydání. Praha 7: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2662-0.

3 Pohled na menstruační cyklus ve vybraných náboženstvích

Menstruace. Pro většinu žen zcela přirozené období, které v ideálním případě nastává každý měsíc. Znamka, že ženské tělo funguje, jak by mělo. Však ženy se v minulosti s tímto názorem od společnosti nesetkávaly příliš často. Pohled na menstruační cyklus ženy se ve společnosti lišil v závislosti na daný časový úsek, zemi či náboženství. Ovšem většinu času v historii bylo na menstruuující ženu nahlíženo negativně. Například se žena během své menstruace nemohla koupat, vlastní hygienu musela vykonávat mimo zrak ostatních či byla menstruační krev považována za prostředek k černé magii.³⁴ O tom, jak bylo a někdy stále je přístupováno k menstruuujícím ženám v různých náboženstvích, jsou podrobnější informace uvedené v dalších podkapitolách.

3.1 Judaismus a křesťanství

Pohled na menstruaci a ženu, která si jí prochází, v monoteistických náboženstvích judaismus a křesťanství jsem si dovolila sepsat do jedné kapitoly. Jelikož se o těchto náboženstvích pojednává ve vztahu sesterském nebo dceřiném, to záleží na úhlu pohledu. Starším náboženstvím je judaismus, ze kterého se postupem času separovalo křesťanství. Toto odloučení bylo důvodem především nových myšlenkových pochodů, které měly za účel reformovat judaismus.³⁵ Ačkoliv se křesťanství a judaismus vzájemnými neshodami separovaly, jejich počátky byly velmi podobné a vycházely ze stejných posvátných textů. Jedná se o texty z tzv. hebrejské bible, ty jsou v judaismu označovány jako *Tanach* a v křesťanství jako Starý zákon.³⁶ V těchto spisech jsou části textu věnující se právě oblasti menstruace, povinností ženy a jejímu okolí, které musí dodržovat v období jejího cyklu. Tyto skutečnosti jsou popsány níže v textu. Pro potřeby této bakalářské práce budu níže používat pouze označení Starý zákon.

Judaismus ani křesťanství ve svých posvátných spisech nemá s menstruuující ženou příliš kladný vztah. Pro ženu, která prochází svým menstruačním cyklem, je používám speciální termín *nida*.

³⁴ BHARTIYA, Aru. Menstruation, Religion and Society. *International Journal of Social Science and Humanity* [online]. 2013, 523-527 [cit. 2022-08-12]. ISSN 20103646. Dostupné z: doi:10.7763/IJSSH.2013.V3.296

³⁵ SUCHÁNEK, Drahomír a Václav DRŠKA. *Církevní dějiny: Antika a středověk*. 1. Praha 7: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-3719-5.

³⁶ IFFT DECKER, Sarah. *Jewish Women in the Medieval World: 500-1500 CE*. 1. New York, Abingdon: Routledge, 2022. ISBN 978-0-367-61277-1.

Tímto termínem není však označovaná pouze žena v období menstruace, ale i žena po porodu a žena, které není dovoleno mít pohlavní styk.³⁷

Starý zákon uvádí množství zdrojů, které učiní člověka nečistým. Jedná se o kožní onemocnění (malomocenství – lepra), dotyk či pozření nečistého zvířete, některé tělní tekutiny či když žena porodí dítě. Pro pochopení situace v oblasti menstruace jsou důležité právě zmíněné tělní tekutiny, jejichž vylučování je převážně nepodmíněné vůlí. Mezi nečisté tělní tekutiny jsou řazeny: menstruační krev, ženský i mužský výtok, výron semene – sperma, krvácení po porodu apod. Podle textů ve Starém zákonu se tato nečistota může přenášet přímým kontaktem s tekutinou, kontaktem s člověkem, který tekutinu vylučuje či kontaktem s věcí, která byla tekutinou infikována. Starý zákon praví, že žena bude nečistá po dobu sedmi dní, kdy má menstruaci. Zároveň osoba, která se dotkne ženy, jež má menstruaci, její menstruační krve či objektů, kterých se žena dotkla, bude nečistá až do večera daného dne. Také si musí vyprat šaty, které měla na sobě a omýt své tělo vodou. Pokud však bude mít muž s menstrující ženou pohlavní styk, bude tento muž nečistý stejně jako žena sedm dní. Aby se žena opět stala čistou musí od konce jejího menstruačního cyklu uběhnout sedm dní.³⁸ Následně žena podstoupí rituální lázeň zvanou *mikve*.³⁹

3.2 Hinduismus

V zemích, kde je zastoupeno náboženství hinduismus se pohled na menstruační cyklus žen liší v závislosti na dané části země. V jižních částech Indie bylo období menstruace v kladném smyslu spojováno s plodností Země. Tělo ženy je během menstruačního cyklu připravováno na další možné těhotenství, i tak jako je Matka Země v určitém čase připravována k plození úrody. Například na Malabárském pobřeží v jižní Indii se tradovalo, že se Matka Země ukládá k odpočinku během slunných teplých dnů do té doby, než nastanou první deště. Zatím co v Deccanu jsou uzavřené chrámy, aby mohla Matka Země odpočívat a v dalších oblastech jsou prováděny různé rituály na oslavu plodnosti ženy a Země.⁴⁰

³⁷ Bible: písmo svaté Starého a Nového zákona. Podle ekumenického vydání z r. 1985. Praha: Česká biblická společnost, 1991.

³⁸ Bible: písmo svaté Starého a Nového zákona, ref. 37

³⁹ IFFT DECKER, Sarah. *Jewish Women in the Medieval World: 500-1500 CE*. 1. New York, Abingdon: Routledge, 2022. ISBN 978-0-367-61277-1.

⁴⁰ BHATTACHARYYA, Narendra Nath. *The Indian Mother Goddess*. 3. New Delhi: Manohar Publishers & Distributors, 1999. ISBN 81-7304-324-8.

Však ne ve všech oblastech, kde je vyznáván hinduismus, jsou ženy takto opěvované. V těchto místech je pevně zakořeněn příběh o bohu jménem Indra. Ten se dopustil hříchu zabití a aby tento hřích nemusel nést on sám, rozdělil tíhu tohoto hříchu mezi čtyři entity. Těmi jsou země, stromy, voda a ženy. Důsledkem přijetí části hříchu se ze země stala poušť, ze stromů vytéká míza, voda se znehodnotila k používání a ženy projdou každý měsíc menstruačním cyklem. Na ženu je tedy pohlíženo jako někoho, s kým nesmíme přijít do styku, právě protože její menstruace je způsobena přijetím části hříchu, který ji pošpinil.⁴¹ Proto ženy musely dodržovat jistá pravidla, kterými si držely odstup od ostatních lidí či posvátných předmětů. Mezi tato pravidla patří zákaz vstupu žen do chrámů a kuchyně, zákaz mluvit hlasitě, dotýkat se ostatních lidí a mít pohlavní styk, zákaz spánku za denního světla či dopřát si koupel a mnoho dalších...⁴²

3.3 Budhismus

V této podkapitole bych ráda přiblížila obraz menstruačního cyklu, který měla společnost lidí vyznávající náboženství budhismus. Toto náboženství sahá až do dávných věků a menstruační krev či samotná existence menstruace byla součástí všelijakých mýtů či rituálů. Bohužel i v budhistických společnostech nebyl vztah k menstruuující ženě a krvi, která se při cyklu vyprodukovala, kladný.

Nejen téma menstruace je popsáno v takzvaných sútrách, což jsou spisy pravidel, které by člověk vyznávající dané náboženství měl následovat.⁴³ V budhistických částech Číny se věřilo, že je menstruační krev pošpiněná, a proto jsou odsouzeny k cestě do pekel. Však již zmíněná pravidla, pokud je ženy následují, by měla ženám pomoci dosáhnout spásy a dostat se ze svárů pekel.⁴⁴ Krom přesvědčení, že menstruační krev je projevem nečistoty, se v různých částech Číny považovala za magický prostředek. Krev vyjadřovala jak magii špatnou, tak i užitečnou.⁴⁵

⁴¹ BHAKTI-VEDĀNTA SVĀMĪ PRABHUPĀDA, Abhaya Caraṇāravinda. *Śrīmad Bhāgavatam: Sixth Canto (Part Two - Chapters 6-13)*. 1. USA: The Bhaktivedanta Book Trust, 1975. ISBN 0-912776-82-x.

⁴² BHARTIYA, Aru. Menstruation, Religion and Society. *International Journal of Social Science and Humanity* [online]. 2013, 523-527 [cit. 2022-08-12]. ISSN 20103646. Dostupné z: doi:10.7763/IJSSH.2013.V3.296

⁴³ MARK, Joshua J. Sutra. In: *World History Encyclopedia* [online]. 14. 10. 2020 [cit. 2022-12-03]. Dostupné z: <https://www.worldhistory.org/Sutra/>

⁴⁴ TAKEMI, Momoko. "Menstruation Sutra" Belief in Japan. *Japanese Journal of Religious Studies* [online]. 1983, 10(2/3), 229-246 [cit. 2022-12-03]. ISSN 0304-1042. Dostupné z: <https://nirc.nanzan-u.ac.jp/journal/6/issue/115/article/632>

⁴⁵ CHU, Cordia Ming-Yeuk. Menstrual Beliefs and Practices of Chinese Women. *Journal of the Folklore Institute* [online]. 1980, 17(1), 38-55 [cit. 2022-12-03]. ISSN 00155934. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.2307/3814221>

Sútra, která byla rozšířena v Japonsku, se nesla v obdobném duchu. Ženy musely být opět očišťovány pomocí rituálů, aby byly zbaveny nečistoty, kterou způsobovala menstruační krev, a tím vyvážnou před osudem v pekle.⁴⁶

3.4 Islám

Tak jako ostatní náboženství má i islám své prapůvodní texty, které osvětlují vznik života, společenský život, jeho normy atd. Dle těchto zdrojů bylo stvoření ženy spojeno s krví, což ji dělalo nečistým stvořením. Mínění o této nečistotě bylo později prohlubováno v očích společnosti i menstruačním cyklem ženy. Zároveň byla menstruační krev chápána jako trest za nečistotu.⁴⁷ Dle Koránu, hlavního textu islámu, muži s menstrující ženou nemohou přijít do tělesného kontaktu. K vzájemnému dotyku může dojít až po očistě ženy. Zároveň je menstruace i jistým časovým milníkem po rozvodu. Jelikož žena, která je po rozvodu, nesmí souložit do doby uplynutí její třetí menstruace. Důvodem tohoto počínání je důkaz, že žena nepočala s bývalým manželem potomka.⁴⁸

Muslimské ženy se každoročně potýkají s půstem zvaným Ramadán. Jedná se o styl přerušovaného příjmu potravy během celého jednoho měsíce (devátý lunární měsíc v islámském kalendáři). Den v průběhu půstu vypadá následovně: Před východem slunce se muslimové dostatečně najedí a napijí. Po východu slunce se už nesmí napít, najíst, ale také nesmí kouřit, užívat orální léky nebo mít pohlavní styk. Po setmění je půst přerušen a pořádá se společná slavnostní večeře.

Však dodržování půstu není pro všechny muslimy povinné. Účastnit se nemusí cestující, nemocní, těhotné, kojící a menstrující ženy. Každopádně ti, kteří půst nedodrží v daném čase, ho po nastání přívetivějších podmínek mohou podstoupit dodatečně.⁴⁹ Pokud se ale menstrující ženy přeci jen rozhodnou Ramadán dodržet, mohou v jejich cyklu nastat výkyvy.

⁴⁶ TAKEMI, Momoko, ref. 44

⁴⁷ SPELLBERG, D. A. Writing the Unwritten Life of the Islamic Eve: Menstruation and the Demonization of Motherhood. *International Journal of Middle East Studies* [online]. 1996, **28**(3), 305-324 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/176389>

⁴⁸ Korán a 'Ženy v islámu'. *Korán v češtině* [online]. [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://www.koranoislam.cz/tema/zeny-islam/>

⁴⁹ GRINDROD, Kelly a Wasem ALSABBAGH. Managing medications during Ramadan fasting. *Canadian Pharmacists Journal / Revue des Pharmaciens du Canada* [online]. 2017, **150**(3), 146-149 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: doi:10.1177/1715163517700840

Například může dojít k *menoragii*, dlouhotrvající nadměrně silné krvácení, nebo k *oligomenoree*, slabé méně časté krvácení.^{50, 51, 52}

⁵⁰ IKHSAN, Muhammad, Muhammad FIDEL GANIS SIREGAR a R MUHARAM. The relationship between Ramadan fasting with menstrual cycle pattern changes in teenagers. *Middle East Fertility Society Journal* [online]. 2017, **22**(1), 43-47 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.mefs.2016.08.004>

⁵¹ *Národní zdravotnický informační portál: oligomenorea* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/3334>

⁵² *Národní zdravotnický informační portál: menoragie* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/3339>

4 Menstruační pomůcky

V této kapitole bych chtěla popsat výběr určitých menstruačních pomůcek, které jsem osobně vyhodnotila jako nejběžněji používané mezi ženami v dnešní době. Jako menstruační pomůcku bych charakterizovala objekt syntetického či organického původu, který žena využívá v období svého menstruačního cyklu pro zachycení menstruační krve. Do mého výběru menstruačních pomůcek, kterým se chci níže věnovat a zároveň jsou zahrnuty do mého výzkumného nástroje v praktické části práce, jsem zařadila menstruační vložky, menstruační kalhotky, menstruační tampony, menstruační kalíšky, menstruační houby a látkové menstruační vložky. Tyto menstruační pomůcky můžeme rozdělit na ty, které jsou používány z pro vnější zachycení krve, a ty, které zachytávají krev přímo uvnitř těla ženy.

Menstruační pomůcky prošly a stále prochází jistým vývojem v čase. Ženy tedy neměly vždy takové možnosti komfortu v průběhu zachytávání menstruační krve. Příkladem mohou být kultury, ve kterých ženy nevyužívají menstruační pomůcky a krev nechávají volně vytékat z těla. A v oblasti samotných menstruačních pomůcek byl postupem času zdokonalován jejich tvar, materiál, ze kterého jsou vyrobeny, způsob jejich používání a spousta dalších aspektů.⁵³

4.1 Menstruační pomůcky pro vnější použití

Jak již z názvu můžeme odvodit, vnější menstruační pomůcky fungují na principu, že zachytí menstruační krev vytékající z pochvy, tedy poté co se krev dostane mimo tělo ženy. Paří mezi ně menstruační vložky, látkové menstruační vložky či menstruační kalhotky. Všechny tyto dámské hygienické pomůcky jsou konkrétněji popsány v kapitolách níže.

4.1.1 Menstruační vložka

Menstruační vložky jsou již dlouho využívanými pomůckami pro vnější zachytávání tělních tekutin, tedy nejen menstruační krve. Menstruační vložky patří mezi hojně používané pomůcky pro své jednoduché použití/výměnu či pohodlnost při jejich nošení.⁵⁴

⁵³ DELANEY, Janice, Mary Jane LUPTON a Emily TOTH. *The curse: A Cultural History of Menstruation*. New York: New American Library, 1976, 262 s.

⁵⁴ WOO, Jingang, Soyeon KIM, Haesoon KIM, Kyoung Sook JEONG, EunMee KIM a Eunhee HA. Systematic Review on Sanitary Pads and Female Health. *The Ewha Medical Journal* [online]. 2019, 42(3), 25-38 [cit. 2023-01-23]. ISSN 2234-2591. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.12771/emj.2019.42.3.25>

Uživatelky dnešních vložek by se možná pozastavily nad tím, že se dříve pro ochranu před únikem krve využívaly svazky travin či prosté látky k obvázení okolí ženských pohlavních orgánů. Menstruační vložky takové, jaké je známe dnes, začaly svou podobu dostávat až na přelomu 19. a 20. století.⁵⁵

Složení různých typů vložek může každý výrobce do jisté míry sám regulovat, však složení musí splňovat jisté požadavky organizace, která zabezpečuje normy složení menstruačních vložek pro daný region. Však základní struktura jednorázových vložek bývá podobná ne-li stejná. Menstruační vložka je tvořena 3 vrstvami. Jedná se o vnější vrstvu, která je pro tělní tekutinu nepropustná, střední vrstvu, která je tvořena celulózovým jádrem a vnitřní vrstvu, která je pro tekutiny propustná a přichází do přímého kontaktu s pokožkou.⁵⁶

Jednorázové vložky můžeme dělit z pohledu různých hledisek – např. dle savosti – na obalech znázorňována pomocí zabarvených kapiček/kroužků, velikosti, parfemace či přítomnosti tzv. křídélek pro lepší uchycení vložky ke spodnímu prádlu. Každý výrobce vložek si tyto aspekty reguluje, dle svého uvážení. Dnes jsou v drogeriích volně dostupné jednorázové vložky od mnoha různých výrobců.⁵⁷

4.1.2 Látková menstruační vložka

Látkové vložky jsou menstruační pomůcky, které fungují podobným způsobem jako jednorázové vložky. Tedy jejich funkcí je zachytávání menstruační krve, která vytéká z ženského těla.

Ovšem od jednorázových vložek liší v několika faktorech, asi nejvýraznějším je jejich možnost opětovného používání. Pro tuto jejich vlastnost byly dříve využívány mnohem častěji ve společnosti chudších žen. A to z prostého důvodu, jejich cena. Jednorázové vložky se podle názvu použijí pouze jednou, tedy jich žena během svého menstruačního cyklu využije mnohem více než vložek látkových. Ty se dají na rozdíl od jednorázových vyprat a využívat i při dalších cyklech. To dělá z látkových vložek mnohem méně ekonomicky náročný produkt.

⁵⁵ DELANEY, Janice, Mary Jane LUPTON a Emily TOTH, ref. 47

⁵⁶ WOO, Jingang, Soyeon KIM, Haesoon KIM, Kyoung Sook JEONG, EunMee KIM a Eunhee HA. Systematic Review on Sanitary Pads and Female Health. *The Ewha Medical Journal* [online]. 2019, 42(3), 25-38 [cit. 2023-01-23]. ISSN 2234-2591. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.12771/emj.2019.42.3.25>

⁵⁷ Menstruační vložky. *Lékárna.cz* [online]. Praha [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <https://www.lekarna.cz/menstruacni-vlozky/#na-zacatek-textu>

Pro lepší připevnění začínajících látkových vložek byly využívány různé druhy pružných pásků přímo na spodním prádle či byly vytvořeny dva pruhy další látky/pásků, které tvořily opasek držící samotnou vložku.⁵⁸

V dnešní době se látkové vložky opět dostávají mezi přední dámské hygienické potřeby, a proto stále prochází postupným vývojem, aby byly pro ženy po všech aspektech co nejlepší. Látkové vložky si ženy mohou vybírat dle druhu materiálu, ze kterého jsou vyrobeny nebo dle savosti vložek. Nejčastěji je pro výrobu využívána bavlna, ale mohou být použity i jiné materiály jako jsou například rostlinné tkaniny, plyš atd. Podle savosti tedy množství krve, které vložka dokáže pohltit, aniž by protekla, rozdělujeme látkové vložky na slipovky, denní/noční/vrstvené vložky, vložky s nepropustnou vrstvou či vložky pro ženy po porodu a období po něm. Všechny tyto vložky se od sebe liší vrstvou látky, která je určená k pohlcení menstruační krve. Tedy slipovka bude tvořena tenkou vrstvou látky, tím pádem dokáže pohltit menší množství krve. Denní vložky mají střední tloušťku tkaniny, noční a poporodní mají vrstvu silnou. Pokud se ženě síla menstruace mění, je pro ni vhodná vložka vrstvená, u které může sama ovlivňovat množství savých vrstev jejich přidáváním či odebráním. U některých typů vložek se může nacházet i nepropustná vrstva, která ženu chrání před protečením na úkor snížené prodyšnosti. Moderní vložky jsou vyráběny jak bez křídélek, tak i s křídélky. Každopádně v ženské společnosti jsou více opěvovány právě vložky s křídélky, které zastávají dvě funkce. První je pojistka před protečením do stran a druhou je zajištění vložky na stálém místě na spodním prádle. To je provedeno pomocí suchého zipu nebo cvočků na jednotlivých koncích křídélek vložky.⁵⁹

Jak již bylo zmíněno, látkové menstruační vložky jsou v dnešní společnosti často využívány. Proto se stále rozrůstá i množství značek a prodejců, kteří tento produkt nabízejí. Zároveň každá značka může mít rozdílné střihy a tvary menstruačních vložek, aby si každá žena našla tvar vložky, který bude vyhovovat právě jí.⁶⁰

Při správné údržbě může látková menstruační vložka vydržet 3-5 let, přičemž samozřejmě záleží na materiálu, ze kterého je vložka vyrobená. Vložky je možné prát ručně či v pračce

⁵⁸ FINLEY, Harry. Today's washable pads for menstruation and a directory for old washable pads on this site. *Museum of Menstruation and Women's Health* [online]. [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <http://www.mum.org/collectionwash.htm>

⁵⁹ BITTNEROVÁ, Ilona. Látkové vložky. *Kališek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2020 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/latkove-vlozky.php>

⁶⁰ REDAKCE BLOGU KALÍŠEK.CZ. Značky látkových vložek. *Kališek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2019 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/znacky-latkove-vlozky>

maximálně na 60 °C. Pokud vložku žena nebude prát přímo po použití, výrobci ji doporučují omýt vodou od největšího znečištění a následně vložku uchovat v uzavíratelné nádobě s vodou, než dojde k jejímu řádnému vyprání.^{61, 62}

4.1.3 Menstruační kalhotky

Menstruační kalhotky stejně jako látkové vložky momentálně zažívají období velké popularity. Jedná se o produkt, který zabezpečuje menstruační pomůcku a spodní prádlo v jednom. Však od klasického spodního prádla se menstruační kalhotky liší svými vrstvami.

Na základě vrstev můžeme kalhotky rozdělit na takové, které lze využívat samostatně a které jsou využívány pouze jako doprovodná menstruační pomůcka. Kalhotky, které jsou pouze jako pojistka jiné menstruační pomůcky, jsou tvořeny pouze nepropustnou vrstvou. Zatím co kalhotky pro samostatné použití jsou tvořeny nepropustnou vrstvou v kombinaci s vrstvou savou. Savost je dalším faktorem, podle kterého dochází k dělení menstruačních kalhotek. Dle schopnosti pojetí menstruační krve můžeme kalhotky dělit pro slabou, střední/normální či silnou menstruaci.⁶³ Přičemž kalhotky pro slabou menstruaci dokáží v průměru pojmout až 10 ml tekutiny. Kalhotky pro středně silnou menstruaci 15-25 ml a kalhotky pro silnou menstruaci pohltnou až 50 ml menstruační krve.⁶⁴

Jednotlivé vrstvy kalhotek jsou tvořeny různými materiály. Většinou se jedná se o polyester, polyuretan, bavlnu, ovčí vlnu a další.^{65, 66, 67}

Dnešní nabídku trhu obohacuje mnoho značek tvořící menstruační kalhotky, ale největší popularitou se momentálně může chlubit česká značka snuggs.⁶⁸ Menstruační kalhotky této

⁶¹ BITTNEROVÁ, Ilona. Jak prát látkové vložky. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2022 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/jak-prat-latkove-vlozky>

⁶² LadyPad látková vložka s vkládací vložkou originál. *LadyCup* [online]. [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.ladycup.cz/ladypad-latkova-vlozka-s-vkladaci-vlozkou-original/>

⁶³ BITTNEROVÁ, Ilona. Menstruační kalhotky. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2019 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/menstruacni-kalhotky-21>

⁶⁴ REDAKCE BLOGU KALÍŠEK.CZ. Srovnávací tabulka menstruačních kalhotek. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2021 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/srovnavaci-tabulka-menstruacnich-kalhotek>

⁶⁵ BITTNEROVÁ, Ilona, ref. 63

⁶⁶ REDAKCE BLOGU KALÍŠEK.CZ. Menstruační kalhotky Meracus. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2017 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/menstruacni-kalhotky-meracusky>

⁶⁷ REDAKCE BLOGU KALÍŠEK.CZ. Menstruační kalhotky Modibodi. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2021 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/menstruacni-kalhotky-modibodi>

⁶⁸ BITTNEROVÁ, Ilona. Menstruační kalhotky. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2019 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/menstruacni-kalhotky-21>

značky jsou tvořeny třemi vrstvami: rychleschnoucí savou, vysoce absorpční a nepropustnou vrstvou. Přičemž savá vrstva, která přichází přímo do kontaktu s pokožkou je obohacena antibakteriální úpravou Antimicrobial AlphaSan® RC 2000. Značka nabízí čtyři stupně savosti kalhotek – pro menstruaci slabou, střední, silnou a extra silnou. Každopádně i když mají ženy menstruaci slabší, společnost doporučuje kalhotky měnit nejdéle po uplynutí 8-10 hodin nošení. Pokud se o kalhotky staráme dle doporučených postupů, tak by jejich životnost měla být 1 až 2 roky.⁶⁹ Pro dosažení optimální životnosti kalhotek jsou doporučovány tyto postupy. Kalhotky se před prvním použitím vyperou. Po jejich použití nastávají dvě možnosti. Kalhotky se mohou přeprat ručně, kdy se šetrně vypláchnou studenou vodou, tak aby nedošlo k poškození jednotlivých funkčních vrstev. Druhou možností je vyprání kalhotek v pračce, kdy je potřeba použít doporučený prací prostředek a teplotu vody 40 °C.⁷⁰

4.2 Menstruační pomůcky pro vnitřní použití

Mezi menstruační pomůcky, které jsou určeny pro vnitřní použití, patří menstruační tampony, menstruační kalíšky nebo menstruační houby. Tyto produkty tedy ženy musí pro jejich funkci zachytávání menstruační krve umístit přímo do pochvy.

4.2.1 Menstruační tampon

Jak již bylo zmíněno, menstruační tampony jsou řazeny do menstruačních pomůcek, které jsou určeny k zachycení krve přímo v těle ženy. Tudíž je potřeba čistý tampon zavést do pochvy ženy. Tampon je pro pohodlné zavádění přizpůsoben svým tvarem, povrchovou vrstvou či speciálním plastovým aplikátorem.⁷¹

Ovšem tampony, jak je známe dnes, neměly vždy podobu válečku s jedním zakulaceným koncem a provázkem pro vyjmutí na konci druhém. Jako tampon se využívaly různé materiály, ať už se jednalo o části rostlin jako jsou listy či kořínky, vlnu či papyrus.⁷²

⁶⁹ Jak kalhotky fungují. *Snuggs* [online]. [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://snuggs.cz/pages/jak-funguji>

⁷⁰ ČAJANOVÁ, Tereza. Jak se správně starat o menstruační kalhotky. *Kalíšek.cz* [online]. 2006, 21.3.2021 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/jak-se-spravne-starat-o-menstruacni-kalhotky>

⁷¹ So, what's really in Tampax Tampons?. *Tampax* [online]. [cit. 2022-12-06]. Dostupné z: <https://tampax.com/en-us/about/ingredients/what-tampons-are-made-of/>

⁷² DELANEY, Janice, Mary Jane LUPTON a Emily TOTH. *The curse: A Cultural History of Menstruation*. New York: New American Library, 1976, 262 s.

Ne všechny společnosti, zaměřené na produkci tamponů, je vyrábí se stejným složením. Například společnost, která funguje již přes sedmdesát let, o.b.[®] vyrábí menstruační tampony především z viskózy. Tou je tvořeno samotné savé jádro tamponu, které je z vnější strany pokryto povrchovou vrstvou tvořenou syntetickými polymerovými vlákny. A v neposlední řadě provázek pro vyjímání tamponu je vytvořen z polyesterů.⁷³ Menstruační tampony od značky Tampax nabízí různé edice tamponů, které se drobně liší svým složením. Řada Tampax Pearl a Tampax Radiant má savé jádro tvořeno především bavlnou a syntetickými vlákny hedvábí (viskóza). Dalšími méně zastoupenými složkami tamponu jsou polypropyleny, které slouží k nasměrování tekutiny z povrchu tamponu do jeho jádra, a polyestery, které jsou obsaženy ve svrchní vrstvě tamponu a napomáhají pro snadnější vyjmutí tamponu z pochvy. Dále je obsažen glycerol, parafín, estery, ethoxilované mastné kyseliny, PEG-100 stearát a oxid titaničitý. Tampony řady Tampax PURE COTTON mají savé jádro tamponu tvořeno pouze bavlnou. Přídavnými látkami jsou opět polypropyleny, polyestery, glycerol, parafín a oxid titaničitý.⁷⁴ Pokrokovější formu tamponů přináší například firma Beppy. Ta nabízí svým spotřebitelům tampony odlišného typu než výše zmíněné firmy.⁷⁵ Ty nabízí tampony ve tvaru válečku, který má na jednom konci obloukovité zúžení a na druhém konci je provázek, kterým se tampon po použití vyjme z pochvy.⁷⁶ Krom rozdílného tvaru tamponu značky Beppy je i rozdílné složení tamponu. Značka nabízí dva typy tamponů – Beppy WET a Beppy DRY. Hlavní struktura tamponu zachytávající menstruační krev je u obou typů stejná. Jedná se o měkký pěnový polštářek z polyuretanu. Kolekce tamponů Beppy DRY poskytuje pouze klasický suchý pěnový polštářek. Však tampony z kolekce Beppy WET jsou obohaceny o tekutou složku, kterou je samotný tampon nasáknutý. Tato tekutina, lubrikant, je složena z vody, glycerinu, kyseliny mléčné, hydroxidu sodného, PEG-40 stearátu, hydroethylcelulózy, 2- brom- 2- nitropropan- 1,3- diolu, jodopropynyl butylkarbamátu a vonných látek.⁷⁷

Ovšem tampony se nedělí pouze z hlediska jejich složení, ale mnoho žen si je vybírá podle jejich savosti. Tedy podle toho, kolik tampon dokáže absorbovat menstruační krve, aniž by

⁷³ Složení. O.b.[®] [online]. Praha [cit. 2022-12-05]. Dostupné z: <https://www.obtampony.cz/ob-znacka/slozeni>

⁷⁴ So, what's really in Tampax Tampons?. Tampax [online]. [cit. 2022-12-06]. Dostupné z: <https://tampax.com/en-us/about/ingredients/what-tampons-are-made-of/>

⁷⁵ Pěnové tampóny Beppy bez šňůrky vám dávají svobodu. Tampóny Beppy [online]. [cit. 2022-12-06]. Dostupné z: <http://www.beppy.cz/>

⁷⁶ VŠE CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O TAMPONECH. Kotex [online]. [cit. 2022-12-06]. Dostupné z: https://www.kotex.cz/novinka-vse_o_tamponech.html

⁷⁷ Pěnové tampóny Beppy bez šňůrky vám dávají svobodu, ref. 50

došlo k jeho protečení. S faktorem savosti přímo úměrně souvisí velikost tamponu. Tedy čím větší tampon, tím více krve dokáže pohltit. V návaznosti těchto aspektů bývají tampony situovány do 5 – 6 skupin. Tyto skupiny jsou vyznačeny na obalu tamponů pomocí množství vybarvených kapek. Kapky symbolizují sílu menstruace, tedy čím více vybarvených kapek na obalu, tím větší objem krve je tampon schopný pohltit. Výše bylo zmíněno 5-6 skupin savosti tamponů, na obalech se tedy objevuje 5-6 kapek v závislosti na výrobci tamponů. Přičemž s rostoucím počtem vybarvených kapek roste i savost daných tamponů.^{78, 79}

4.2.2 Menstruační kalíšek

Další hygienickou pomůckou pro období menstruačního cyklu, která se pro svou funkci zavádí do pochvy ženy, je menstruační kalíšek. Účel je stejný jako u již popsánoho menstruačního tamponu, však ten krev pohlcuje a ta zůstává po celou dobu uvnitř tamponu. Na rozdíl od tamponu menstruační kalíšek krev nepohlcuje, ale pouze ji zachycuje a uskladňuje v kapalném stavu, než dojde k vyprázdnění kalíšku.⁸⁰

Dnešní menstruační kalíšek měl svého prvního předchůdce již v 19. století, kterému se ale nedostalo podstatného ocenění. Kalíšky, které byly ženami opravdu využívány, se objevují až ve století 20. Ty byly vyráběny například společnostmi Tassaway, Tassette a The Keeper. I přes fakt, že kalíšky od společnosti Tassette byly pro svoji úlohu přijatelnější než jejich prvotní předchůdce, s nimi ženy nebyly příliš spokojené. Prvním důvodem byla jejich tvrdost a tím i komplikovanější aplikace, jelikož byly vyrobeny z materiálu obsahujícího plasty. Druhým důvodem byl odpor žen kalíšek vyprazdňovat a opětovně ho používat.⁸¹ Po nepřijetí tohoto kalíšku přišel na trh kalíšek Tassaway, který měl být pouze pro jedno použití. Ten byl ve společnosti žen již více oblíbený však kalíšek, který po něm následoval, The Keeper, ho ještě předčil.⁸² Jeho velkou výhodou bylo, že se začal vyrábět ve 2 variantách. Jedna varianta byla pro ženy, které ještě nerodily (menší objem) a druhá pro ženy po porodu (větší objem). Prvně

⁷⁸ Objev tampony o.b.®. O.b.® [online]. Praha [cit. 2022-12-06]. Dostupné z: <https://www.obtampony.cz/produkty>

⁷⁹ All Products. *Tampax* [online]. [cit. 2022-12-06]. Dostupné z: <https://tampax.com/en-us/all-products/>

⁸⁰ BITTNEROVÁ, Ilona. Co je to menstruační kalíšek?. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2020 [cit. 2023-01-27]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/menstruacni-kalisek.php>

⁸¹ FINLEY, Harry. A History of the Menstrual Cup. *Museum of Menstruation and Women's Health* [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <http://www.mum.org/CupPat1.htm>

⁸² FINLEY, Harry. A History of the Menstrual Cup (continued): Women Tossed Away the Tassaway. *Museum of Menstruation and Women's Health* [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <http://www.mum.org/CupTsway.htm>

se ale vyráběla pouze větší varianta, ta přišla na trh v roce 1987, a menší varianta ji doplnila roku 1989.⁸³

Dnes jsou menstruační kalíšky většinou vyráběny z lékařského silikonu, termoplastu či latexu, ovšem ty mohou u některých žen vyvolávat alergie. Výrobní materiál není jediný faktor pro členění kalíšků do skupin. Stejně jako menstruační vložky, kalhotky a tampony jsou menstruační kalíšky vyráběny v různých velikostech, podle toho, kolik krve dokáží pojmout a dle velikosti (průměru) pochvy.⁸⁴ Volně dostupné kalíšky se prodávají v objemech od 9 ml do 76 ml a v průměrech od 35 mm do 51 mm.⁸⁵

Pro správné použití si žena menstruační kalíšek vkládá do pochvy, kde kalíšek funguje na principu podtlaku.⁸⁶ Pokud by se žena pokoušela kalíšek vložit do pochvy v jeho neutrálním tvaru, zavádění by bylo nepříjemné a nevznikl by požadovaný podtlak. Proto se kalíšek při vkládání do pochvy skládá. Možností, jak kalíšek složit, je mnoho. Příkladem skládacích technik je přeložení kalíšku do tvaru písmene C/S/E, do tvaru mušle, trojúhelníku, tulipánu a dalších, přičemž nejvíce používanou technikou je právě přeložení kalíšku do tvaru písmene C.⁸⁷ Kalíšek se tedy složí do určitého tvaru a zavede se do pochvy, kde se opět rozloží do svého neutrálního tvaru, dojde k přilnutí obvodu kalíšku ke stěně pochvy a vytvoří se požadovaný podtlak, který zajistí stálé umístění kalíšku a zamezí protečení menstruační krve mimo kalíšek. Kalíšek by se následně měl vyprazdňovat přibližně po 6-12 hodinách, přičemž samozřejmě záleží na síle krvácení ženy. Kalíšek se po vyjmutí z pochvy omyje vodou a následně se může opět zavést.⁸⁸

⁸³ FINLEY, Harry. A History of the Menstrual Cup (continued): The Keeper of the Tradition. *Museum of Menstruation and Women's Health* [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <http://www.mum.org/CupKeep.htm>

⁸⁴ BITTNEROVÁ, Ilona. Rozdíly mezi menstruačními kalíšky. *Kalíšek.cz: Ženství menstruační zdraví* [online]. 2020 [cit. 2023-01-27]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/rozdiily-menstruacni-kalisky>

⁸⁵ REDAKCE BLOGU KALÍŠEK.CZ. Kalíšky dle objemu, průměru a délky. *Kalíšek.cz: Ženství menstruační zdraví* [online]. 2015 [cit. 2023-01-27]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/kalisky-dle-prumeru-objemu-a-delky>

⁸⁶ OWEN, Lara. Stigma, sustainability, and capitals: A case study on the menstrual cup. *Gender, Work & Organization* [online]. 2022, 2022, **29**(4), 1095 - 1112 [cit. 2023-01-27]. ISSN 0968-6673. Dostupné z: doi:10.1111/gwao.12808

⁸⁷ REDAKCE BLOGU KALÍŠEK.CZ. Sklady menstruačního kalíšku. *Kalíšek.cz: Ženství menstruační zdraví* [online]. 2018 [cit. 2023-01-27]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/sklady-menstruacniho-kalisku>

⁸⁸ OWEN, Lara. Stigma, sustainability, and capitals: A case study on the menstrual cup. *Gender, Work & Organization* [online]. 2022, 2022, **29**(4), 1095 - 1112 [cit. 2023-01-27]. ISSN 0968-6673. Dostupné z: doi:10.1111/gwao.12808

Péče o kalíšek spočívá v jeho pravidelné sterilizaci. Toho lze dosáhnout vložením kalíšku do vroucí vody po dobu pěti minut. Pokud bude s kalíškem zacházeno podle doporučení daného výrobce, jeho životnost může být až 15 let.⁸⁹

Jak u předešlých menstruačních pomůcek, tak i u menstruačních kalíšků se vyskytuje mnoho různých prodejců, kteří nabízejí různé typy kalíšků.⁹⁰

4.2.3 Menstruační houba

Menstruační houby jsou poměrně odlišnými dámskými hygienickými pomůckami. Nejedná se totiž o synteticky vyrobenou pomůcku, ale o mořského živočicha. Tito živočichové jsou odborně nazýváni jako houbovci (*Porifera*) a vyskytují se pouze ve vodním prostředí, přičemž drtivá většina obývá mořské vody.⁹¹ Díky tomu, že je menstruační pomůcka živočichem, obsahuje látky prospěšné pro poševní prostředí, jako je například sodík nebo jód. Ty pochvě prospívají svými desinfekčními účinky. V kontrastu se syntetickými pomůckami, jako jsou tampony nebo jednorázové vložky, menstruační houby neobsahují syntetická bělidla, barviva či další chemické látky, které nejsou tělu vlastní. Tedy nejen, že menstruační mořské houby nenarušují vnitřní prostředí pochvy, ale dokonce mu napomáhají.

Tato živočišná varianta hygienických pomůcek spadá do opakovatelně využitelných potřeb s vnitřním použitím. Houby vynikají svou schopností savosti a jsou distribuovány v různých velikostech. Velikost si ženy následně mohou ještě přizpůsobit dle vlastních potřeb tím, že houbu zastříhnou do požadovaného tvaru.

Jelikož se jedná o produkt, který je určen k vnitřnímu užití a menstruační krev nasává, zavádí se obdobně jako menstruační tampony. Ovšem s rozdílem od tamponu je potřeba houbu namočit, aby změkla, ale poté je postup zavádění stejný. Houbu žena zavádí do pochvy pomocí prstů. Na frekvenci výměny menstruační houby závisí intenzita menstruačního cyklu, tedy pokud má žena menstruaci slabší, bude houbu vyměňovat za delší časový úsek než žena, která

⁸⁹ BITTNEROVÁ, Ilona. Co je to menstruační kalíšek?. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2020 [cit. 2023-01-27]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/menstruacni-kalisek.php>

⁹⁰ REDAKCE BLOGU KALÍŠEK.CZ. Kalíšky dle objemu, průměru a délky. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2015 [cit. 2023-01-27]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/kalisky-dle-prumeru-objemu-a-delky>

⁹¹ JELÍNEK, Jan a Vladimír ZICHÁČEK. *Biologie pro gymnázia*. 10. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2013. ISBN 978-80-7182-333-9.

má menstruaci silnější. Menstruační houba se vyjme z pochvy, omyje ve vodě, následně se přebytečná voda z houby odstraní a houba je opět připravená k zavedení do pochvy.

Stejně jako u ostatních menstruačních pomůcek, které je možné využívat opětovně, je potřeba menstruační houbu provádět údržbou. Ta zahrnuje její desinfekci po skončení menstruačního cyklu ve speciálním roztoku, do kterého se houba namočí po dobu jednoho dne. Při správné údržbě mohou menstruační houby vydržet šest až dvanáct měsíců.⁹²

4.3 Možná pozitiva a negativa během používání menstruačních pomůcek

Ačkoliv prodejci menstruačních pomůcek propagují nespočet kladů při používání jejich produktů, může docházet k různým komplikacím spojeným právě s danými pomůckami nebo v souvislosti s jejich nevhodným použitím.

Jednou z možných komplikací je syndrom toxického šoku. Syndrom může být dvojího typu, přičemž jeden z nich nastává právě ve spojení s užíváním menstruačních prostředků.⁹³ Menstruační syndrom toxického šoku je vyvoláván toxiny produkoványými bakteriemi *Staphylococcus aureus* (TSS-1). Jako příznak přítomnosti stafylokoka se uvádí horečka, hypotenze či kožní vyrážka, která později způsobuje odlupování kůže.⁹⁴ Možným faktorem pro zvýšení rizika rozvinutí menstruačního syndromu toxického šoku je špatné užívání menstruačních tamponů. Konkrétně jejich nepřiměřeným setrváním v pochvě, které trvá déle než šest hodin. S čímž se pojí i používání tamponů k ochraně před menstruací přes noc, jelikož tampon pohlcující menstruační krev je po delší dobu v ideálním prostředí pro množící se bakterie. Každopádně pokud žena používá tampony, automaticky neznamená, že se u ní tento šok objeví. K projevu šoku je nezbytné, aby v pochvě byly přítomny bakterie stafylokoka a aby tělo ženy nemělo vytvořené látky proti jeho toxinům.⁹⁵ I přes to, že dříve byl se syndromem

⁹² Menstruační houby. *Menstruační kalíšek.com* [online]. [cit. 2023-01-28]. Dostupné z: <https://www.menstruacnikalisek.com/menstruacni-houby/morske/menstruacni-houby>

⁹³ BILLON, Amaury, Marie-Paule GUSTIN a Anne TRISTAN et al. Association of characteristics of tampon use with menstrual toxic shock syndrome in France. *EClinicalMedicine: Part of THE LACENT Discovery Science* [online]. 2020, **21**, 100308 [cit. 2023-01-30]. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100308>

⁹⁴ GOERING, Richard V., Hazel M. DOCKRELL, Mark ZUCKERMAN, Ivan M. ROITT a Peter L. CHIODINI. *Mimsova lékařská mikrobiologie*. 5. Praha: TRITON, 2016. ISBN 978-80-7387-928-0.

⁹⁵ BILLON, Amaury, Marie-Paule GUSTIN a Anne TRISTAN et al. Association of characteristics of tampon use with menstrual toxic shock syndrome in France. *EClinicalMedicine: Part of THE LACENT Discovery Science* [online]. 2020, **21**, 100308 [cit. 2023-01-30]. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100308>

toxického šoku spojován především menstruační tampon, konkrétní studie ukazuje, že syndrom toxického šoku může být spojen i s užíváním menstruačních kalíšků. Pro prosperující kolonii bakterií hraje roli složení dané menstruační pomůcky. Tampony dříve obsahovaly jisté látky, které byly pro růst bakterií přívětivé. Později, jak je již zmíněno výše v textu, se tampony začaly vyrábět ze směsi bavlny, viskózy a hedvábí. Bohužel ani tyto materiály nezabrání množení bakterií. Na druhou stranu se prokázalo, že tampony, které obsahují směs všech těchto tří materiálů, tvoří pro množení stafylokoka horší prostředí než tampony, které jsou složeny ze směsi bavlny a viskózy či z čisté bavlny. Tedy se dá říct, že využívání menstruačních tamponů obohacených o hedvábí je v ohledu menstruačního syndromu toxického šoku bezpečnější. U menstruačních kalíšků se ukázalo, že také hraje roli jejich složení. Kalíšky vyrobené ze silikonu se ukázaly více rizikové než kalíšky z termoplastu.⁹⁶

Oblast ženských intimních partií mohou napadat i kvasinkové infekce, kterým se v této oblasti daří z důvodu vlhkého prostředí pochvy. Příznaky těchto infekcí jsou zarudnutí, svědění a specifický výtok.⁹⁷ Při těchto obtížích je na místě zvolit vhodnou menstruační pomůcku, aby nedocházelo k dalšímu přenosu infekce či nadměrnému dráždění pochvy. Proto je doporučované používat jednorázové menstruační vložky, které se mění v kratším časovém úseku. Nevhodnými jsou v této situaci menstruační tampony, které přímo dráždí poševní sliznici a udržují menstruační krev uvnitř pochvy, čímž napomáhají k tvorbě vhodného vlhkého prostředí pro další množení kvasinek.⁹⁸

Proti podráždění a infekcím bojují menstruační kalhotky od firmy snuggs svou antibakteriální vrstvou obsahující složky určené k hubení bakterií. Zároveň jsou látky obsažené v této vrstvě schválené předpisy upravující ochranu životního prostředí. Takže při likvidaci těchto menstruačních kalhotek není životní prostředí znečišťováno dalšími chemikáliemi.⁹⁹

⁹⁶ NONFOUX, Louis, Myriam CHIARUZZI a Cédric BADIOU et al. Impact of Currently Marketed Tampons and Menstrual Cups on Staphylococcus aureus Growth and Toxic Shock Syndrome Toxin 1 Production In Vitro. *Applied and Environmental Microbiology: PUBLIC AND ENVIRONMENTAL HEALTH MICROBIOLOGY* [online]. 2018, **84**(12), e00351-18 [cit. 2023-01-30]. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.1128/AEM.00351-18>

⁹⁷ GOERING, Richard V., Hazel M. DOCKRELL, Mark ZUCKERMAN, Ivan M. ROITT a Peter L. CHIODINI. *Mimsova lékařská mikrobiologie*. 5. Praha: TRITON, 2016. ISBN 978-80-7387-928-0.

⁹⁸ How to Tell if You Have a Vaginal Yeast Infection: Causes and Symptoms. *Tampax* [online]. [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: <https://tampax.com/en-us/period-health/yeast-infection-symptoms/>

⁹⁹ Certifikovaná antibakteriální ochrana. *Snuggs* [online]. [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: <https://snuggs.cz/pages/antibakterialni-ochrana>

Během používání menstruačních potřeb je z pohledu ekologické stránky potřeba podotknout, že v dnešní době využívá jednorázové menstruační pomůcky nezanedbatelné množství menstrujících žen. Naneštěstí jsou tyto produkty od roku 1980 obohacovány o plastové složky, čímž je naše planeta o to více zatěžována při jejich následné likvidaci.¹⁰⁰

V oblasti faktoru zohledňujícího pohodlí a spokojenost, ženy, které dříve používaly právě jednorázové menstruační pomůcky a následně se naučily pracovat s menstruačním kalíškem, byly ve výsledku mnohem spokojenější právě s daným kalíškem než s jednorázovými vložkami či tampony.¹⁰¹ Tímto zjištěním je podporováno větší začlenění menstruačních pomůcek, které se dají opětovně využívat a tím odlehčovat životnímu prostředí před dalším odpadem vznikajícím při likvidaci těchto produktů.

Kalíšky jsou ve srovnání s jednorázovými menstruačními pomůckami výhodnější také po ekonomické stránce. Při koupi stojí kalíšek sice více korun, ale vydrží mnohem déle (až 10 let) a je tedy využíván během více menstruačních cyklů. Zatím co jednorázové pomůcky stojí při nákupu mnohem méně, ale každá vložka či tampon se dá využít pouze jednou, a tak při menstruačním cyklu žena spotřebuje několik těchto produktů. Což ve výsledku znamená, že z dlouhodobějšího hlediska za jednorázové menstruační pomůcky ženy zaplatí více než za opětovně využitelné. V ohledu vyprodukovaného odpadu výzkum uvádí, že žena při svém cyklu v průměru použije jedenáct jednorázových vložek, což tvoří 8320 g odpadu za deset let, který je potřeba zlikvidovat. Do kontrastu s množstvím tohoto odpadu je stavěn odpad po jednom menstruačním kalíšku schopného svou funkci plnit právě deset let, který činí váhu do 100 g. Z toho vyplývá nižší zátěž pro planetu při používání menstruačních kalíšků.¹⁰² Krom zvýšeného vyprodukovaného odpadu v souvislosti s používáním jednorázových menstruačních vložek je potřeba zmínit, že tento odpad může obsahovat látky toxické pro životní prostředí.

¹⁰⁰ OWEN, Lara. Stigma, sustainability, and capitals: A case study on the menstrual cup. *Gender, Work & Organization* [online]. 2022, 2022, **29**(4), 1095 - 1112 [cit. 2023-01-27]. ISSN 0968-6673. Dostupné z: doi:10.1111/gwao.12808

¹⁰¹ OWEN, Lara, ref. 100

¹⁰² ALZATE, Erika a Yuly SÁNCHEZ. *The use of sanitary pads and menstrual cups and their impact on environment* [online]. Bogota, Colombia: CONIITI, 2020 [cit. 2023-01-30]. Dostupné z: doi:<https://doi.org/10.1109/CONIITI51147.2020.9240278>

Jelikož je část těchto výrobků bělená chlórem a obsahuje různé parfemace, může při následné nevhodné likvidaci působit komplikace.¹⁰³

Ekologicky a ekonomicky jsou také srovnávány vložky/tampony s menstruačními kalhotkami. Výrobce menstruačních kalhotek snuggs uvádí, že při používání těchto kalhotek místo jednorázových menstruačních produktů dokáže jediný uživatel uspořit 2366 l vody a 1,04 kg likvidovaného odpadu za jeden rok. Dalšími aspekty, kterými se snuggs snaží pomáhat minimálnímu narušení prostředí, je výroba obalů pro kalhotky z recyklovatelných zdrojů či zlepšováním odolnosti výrobku, aby vydržel ještě déle.¹⁰⁴

Dalšími dámskými hygienickými potřebami jsou menstruační houby. Jejich výhodou je krom dalších faktorů i udržitelnost. Jelikož se jedná o živočicha, který má silně vyvinutou schopnost regenerace. Houba se po jejím sklizení v moři nechá pouze opět vyrůst a za určitý čas je na totožném místě další plnohodnotná houba pro využití v menstruačním průmyslu. Díky tomu, že je tato pomůcka živočich, který není nijak chemicky upravován, je i likvidace této pomůcky méně závadná než jednorázové pomůcky, které obsahují dané chemické látky.¹⁰⁵

¹⁰³ KAUR, Rajanbir, Kanwaljit KAUR a Rajinder KAUR. Menstrual Hygiene, Management, and Waste Disposal: Practices and Challenges Faced by Girls/Women of Developing Countries. *Journal of Environmental and Public Health* [online]. 2018, **2018**, 9 stran [cit. 2023-01-28]. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.1155/2018/1730964>

¹⁰⁴ Používání snuggs je laskavé k přírodě. *Snuggs* [online]. [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: <https://snuggs.cz/pages/udrzitelnost>

¹⁰⁵ Menstruační houby. *Menstruační kalíšek.com* [online]. [cit. 2023-01-28]. Dostupné z: <https://www.menstruacnikalisek.com/menstruacni-houby/morske/menstruacni-houby>

5 Praktická část práce

V praktické části této bakalářské práce jsou představeny veškeré výzkumné cíle a otázky práce, metodika výzkumného šetření a jeho výsledky.

5.1 Výzkumné cíle a otázky práce

Hlavní výzkumný cíl:

Zjistit, dle jakých faktorů si ženy mezi 18-25 lety nejčastěji vybírají svou/své menstruační pomůcku/y.

Dílčí výzkumné cíle:

- 1 Porovnat, jestli se ženy přiklánějí spíše k používání jednorázových menstruačních pomůcek nebo opětovně využitelných a proč tomu tak je.
- 2 Zjistit, zda jsou ženy ochotné vyzkoušet menstruační pomůcky, které nikdy nepoužily.
- 3 Zjistit, zda ženy znají možná rizika spojená s používáním menstruačních pomůcek.

Hlavní výzkumná otázka:

Jaké faktory ovlivňují ženy ve věku 18-25 let při výběru menstruačních pomůcek?

Dílčí výzkumné otázky:

- 1 Využívají ženy častěji jednorázové menstruační pomůcky nebo znovu použitelné?
- 2 Jaké důvody vedou ženy k používání jednorázových či opětovně použitelných menstruačních pomůcek?
- 3 Z jakých důvodů by ženy byly ochotné vyzkoušet menstruační pomůcky, které nikdy předtím nepoužívaly?
- 4 Jaká možná rizika spojená s používáním menstruačních pomůcek ženy znají?

5.2 Metoda šetření

Pro účely této bakalářské práce bylo zvoleno kvantitativní dotazníkové šetření jako metoda sběru dat.

V dotazníku se vyskytuje několik typů otázek – 13 uzavřených otázek s 1 možnou odpovědí, 7 uzavřených otázek s možností více odpovědí, 1 otevřená otázka a 1 otázka na seřazení odpovědí do požadovaného pořadí. Zároveň jsou otázky rozdělené na povinné a nepovinné, ty by měly být vyplňovány v návaznosti na odpovědi žen z předešlých povinných otázek. Celkový počet otázek v dotazníku je tedy 22.

Dotazník byl vytvořen v internetovém portálu Survio.com, následně byl šířen pouze v elektronické formě pomocí internetového odkazu (<https://www.survio.com/survey/d/W7R7G8B8B7D9R3J1L>) prostřednictvím sociálních sítí – konkrétně Instagram. Po rozkliknutí odkazu se respondenti dostávají přímo na úvodní stranu výzkumného dotazníku, která je seznamuje s jeho náplní, požadavky a anonymitou.

Sběr dat prostřednictvím dotazníku probíhal celkem sedm dní. Od 6.3.2023 do 12.3. 2023.

Výběr respondentů

Vybraným vzorkem respondentů pro toto výzkumné šetření byly ženy ve věku 18-25 let. Dotazník je orientován pouze na ženy, jelikož právě ty menstruační potřeby periodicky využívají. I když dívky začínají menstruovat dříve než v uvedeném věkovém rozmezí, věk 18 - 25 let byl vybrán kvůli myšlence, že ženy tohoto věku budou mít více zkušeností s používáním menstruačních potřeb a budou ochotnější v tomto tématu otevřeně odpovídat na dané otázky.

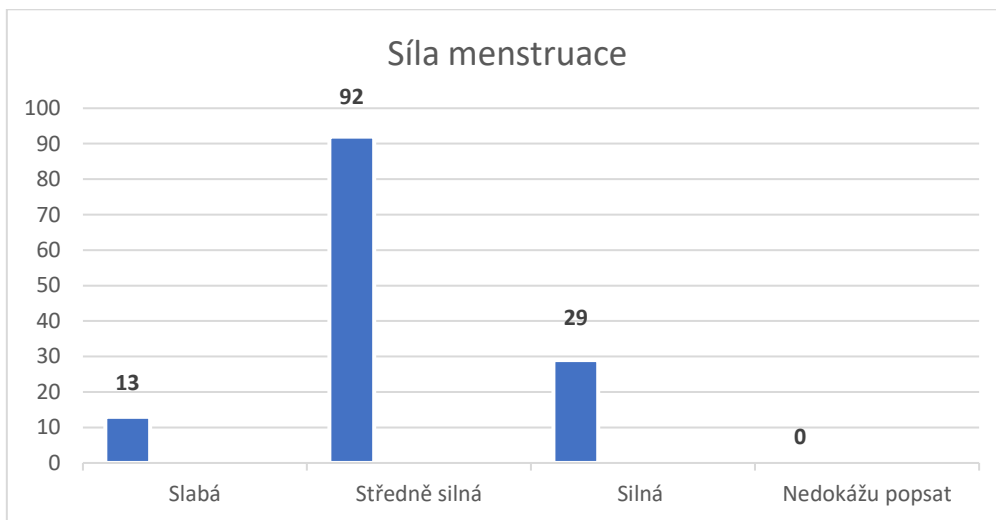
5.3 Zpracování dat a jejich vyhodnocení

Jak již bylo zmíněno výše, dotazníkové šetření bylo určeno pouze pro ženy ve věku 18-25 let. Ve výsledku se takových žen na vyplňování dotazníku podílelo 219, přičemž pro potřebná data této práce bylo využito 134 z těchto odpovědí. Důvodem nevyužití všech získaných odpovědí byl pravděpodobně fakt, že jsou některé otázky v dotazníku nepovinné a otevřené. Díky tomu mohlo dojít k nevyžádanému přeskočení otázky, i když na ni měly ženy odpovědět.

5.3.1 Vyhodnocení jednotlivých otázek dotazníku

Otázka č. 1 - Jak silnou máte obvykle menstruaci? (Vyberte 1 odpověď.)

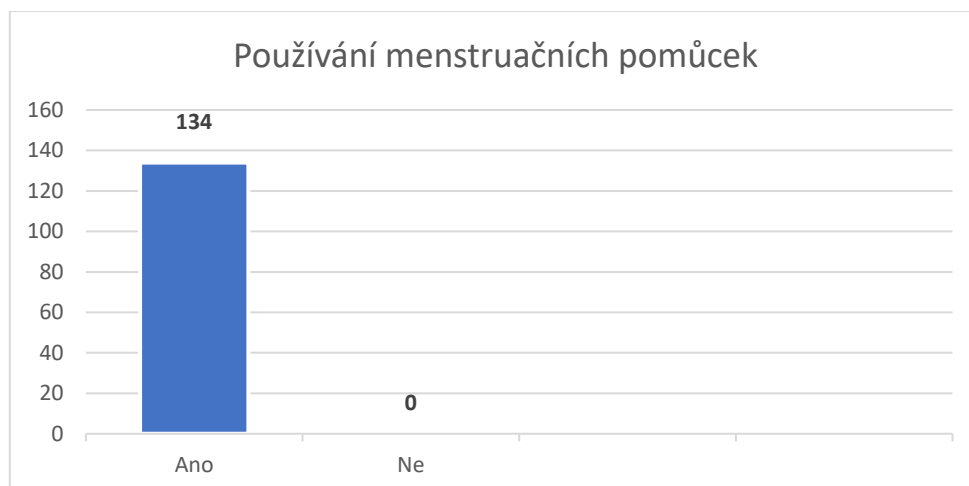
V grafu, který znázorňuje data týkající se první otázky, pozorujeme, že slabou menstruací prožívá 13 respondentek, středně silnou 92 respondentek a za silně menstruuující ženy se považuje 29 dotazovaných žen. Všechny dotazované ženy dokázaly popsat sílu své menstruace.



Graf 1, Síla menstruace, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 2 - Používáte menstruační pomůcky? (Vyberte 1 odpověď.)

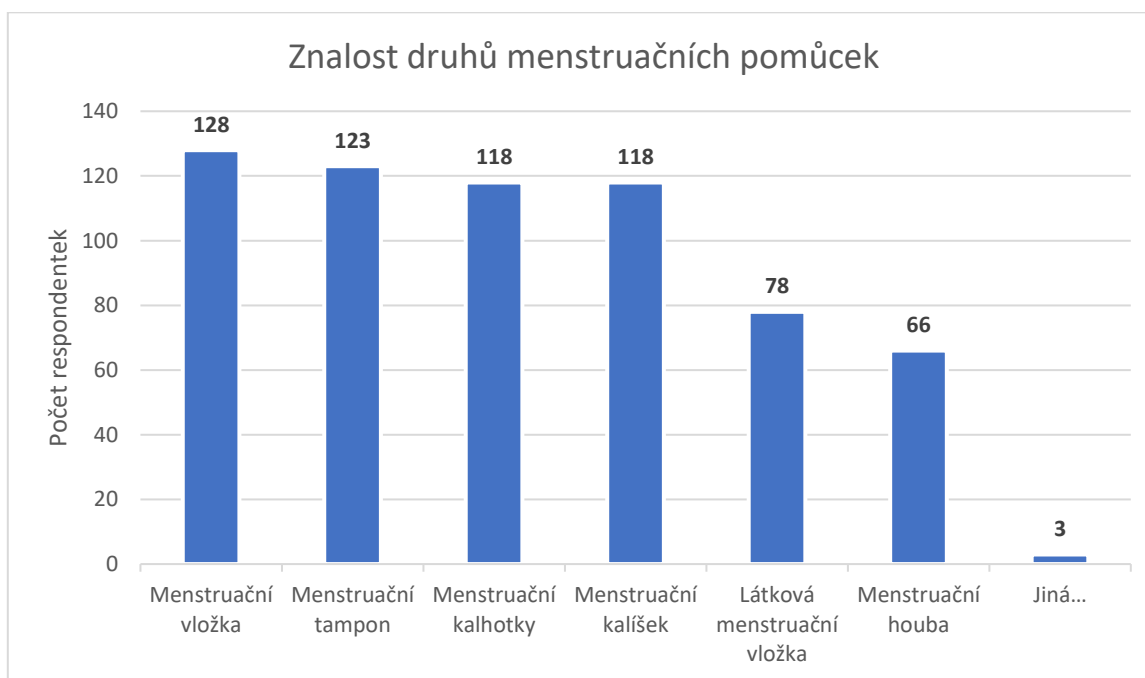
Druhý graf vyjadřuje, zda respondentky používají menstruační pomůcky k zachytávání menstruační krve. 134 žen odpovědělo, že menstruační pomůcky využívají. V případě, že by některá žena pomůcky nevyužívala, byla v dotazníku možnost, při zaškrtnutí odpovědi *Ne* doplnit odůvodnění, proč tomu tak je.



Graf 2, Používání menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 3 - Jaké menstruační pomůcky znáte? (Vyberte 1 nebo více odpovědí.)

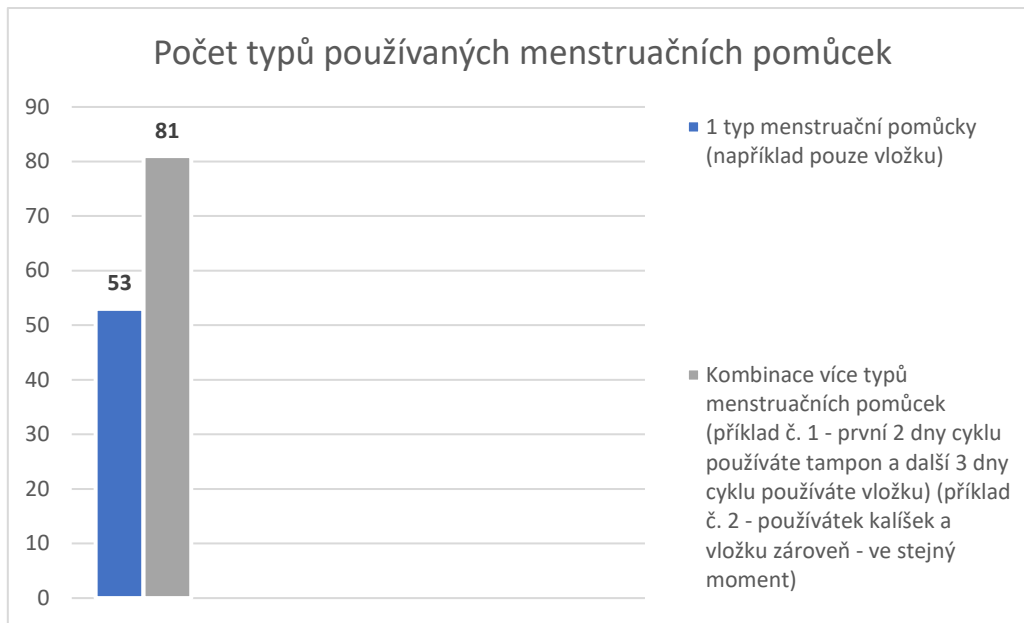
Graf číslo 3 znázorňuje, kolik dotazovaných žen zná vybrané menstruační pomůcky. Menstruační vložku dle odpovědí zná 128 žen, menstruační tampon 123 žen, menstruační kalhotky a kalíšek 118 žen, látkovou menstruační vložku 78 žen, menstruační houbu 66 žen a 3 ženy odpověděly, že znají i jiné menstruační pomůcky. Dvě z žen odpověděly menstruační disk a odpověď třetí ženy byla slipová vložka.



Graf 3, Znalost druhů menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 4 - Kolik typů menstruačních pomůcek používáte během 1 cyklu? (Vyberte 1 odpověď.)

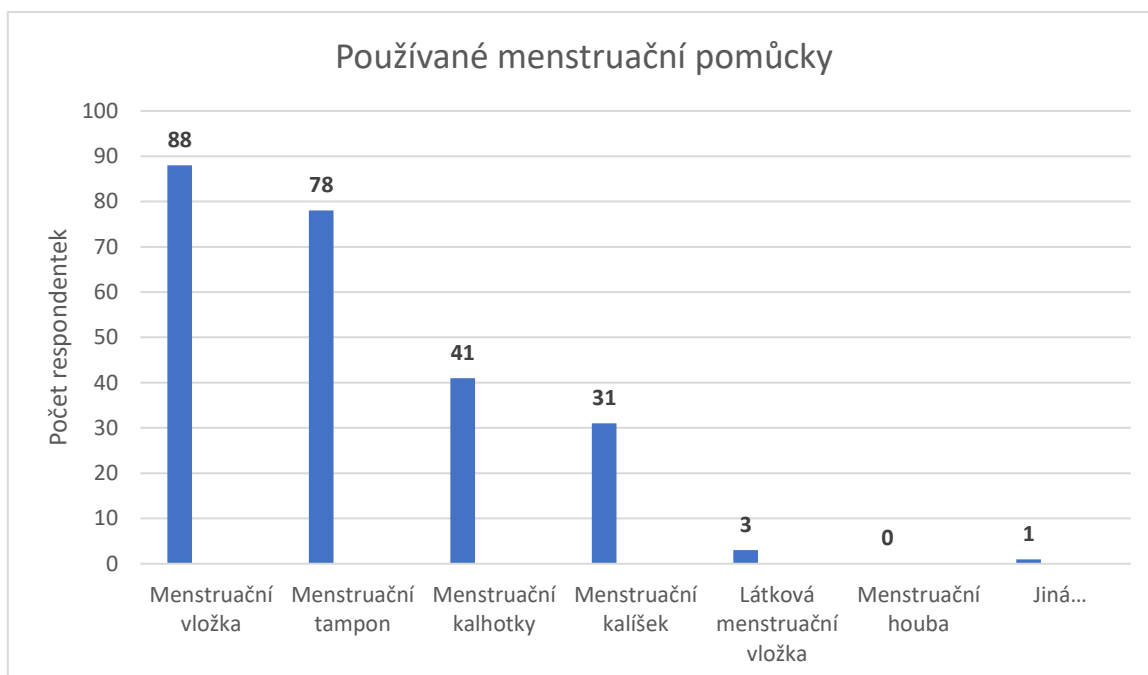
Na základě odpovědí z otázky č. 4 je vidno, že více než poloviční počet žen – 81 používá během jejich cyklu kombinaci menstruačních potřeb a 53 žen si vystačí během celé menstruace pouze s jedním typem pomůcky.



Graf 4, Počet typů používaných menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 5 - Jakou/é menstruační pomůcku/y používáte? (Vyberte 1 nebo více odpovědí.)

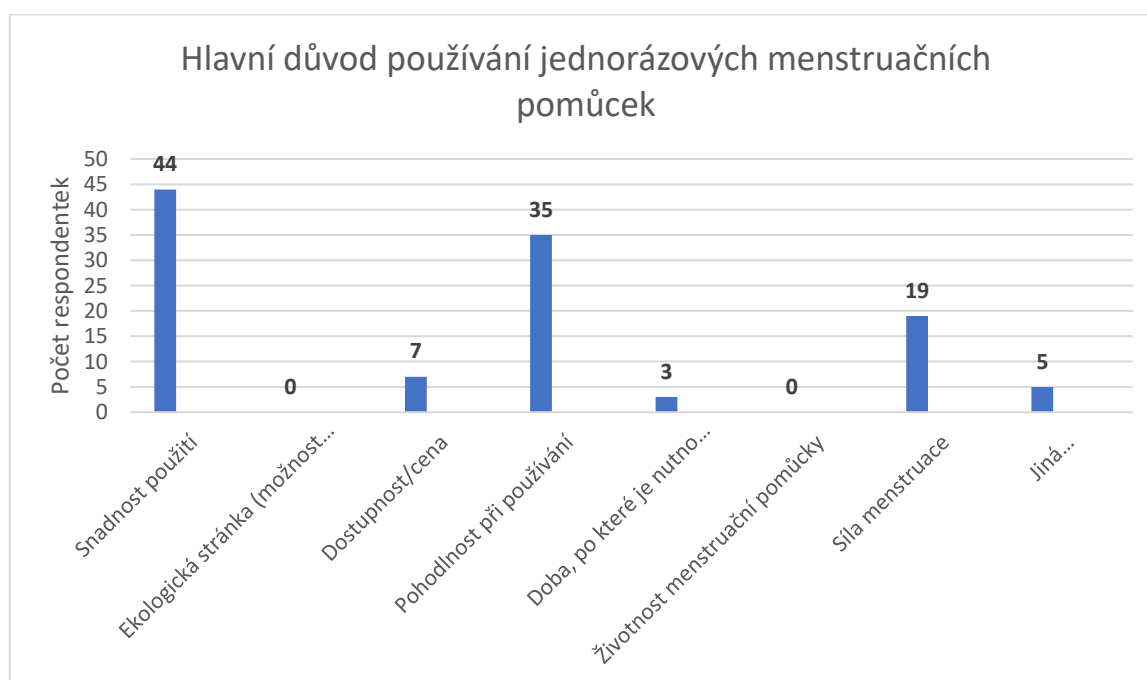
V grafu č. 5 jsou znázorněny vybrané menstruační pomůcky a počty žen, které je během menstruačního cyklu využívají ať už samostatně nebo v kombinaci s jinou pomůckou. Menstruační vložku používá 88 žen, tampon 78 žen, kalhotky 41 žen, kalíšek 31 žen, látkovou vložku 3 ženy. Žádná z dotazovaných žen nepoužívá menstruační houby. Jedna z respondentek odpověděla v rámci možnosti *Jiná*, ta uvedla, že používá i slipovou vložku.



Graf 5, Používané menstruační pomůcky, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 6 - Pokud jste v otázce č. 5 odpověděla menstruační vložka nebo tampon, z jakého **1 hlavního** důvodu používáte právě tuto menstruační pomůcku? (Vyberte 1 odpověď. Pokud jste odpověděla jinak, přejděte k další otázce.)

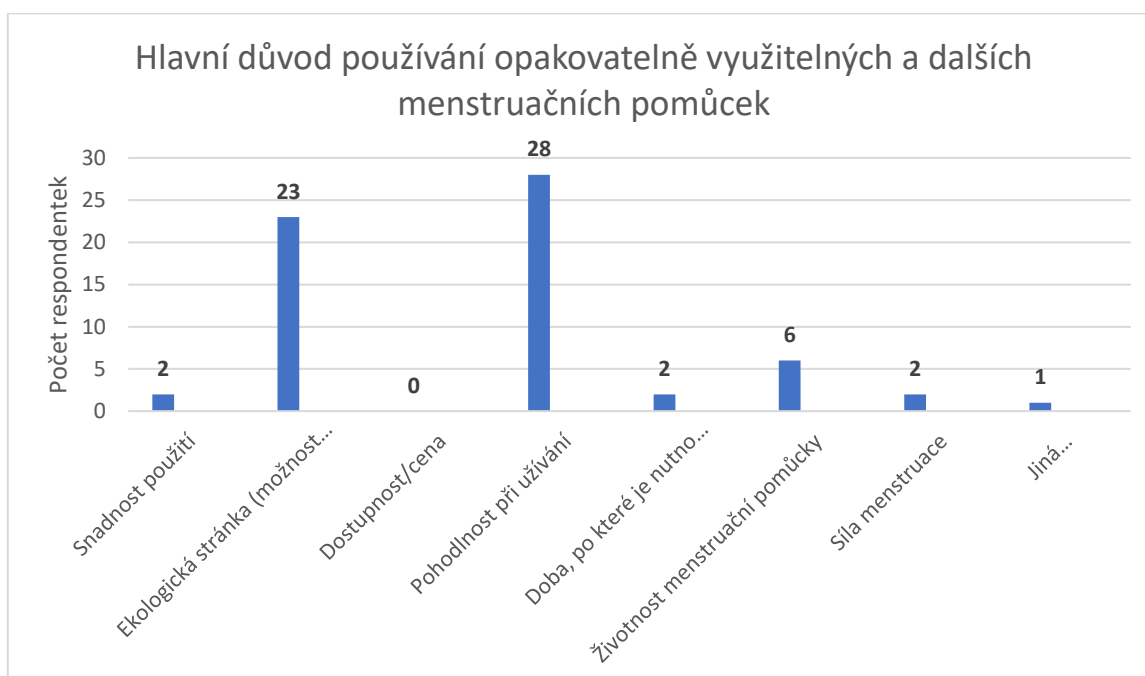
Na tuto otázku odpovídaly pouze ženy, které při menstruaci používají samostatně nebo v kombinaci menstruační vložku nebo tampon, tedy jednorázové menstruační pomůcky. Graf 6 ukazuje, že hlavním důvodem, proč respondentky používají jednorázové vložky a tampony, je snadnost jejich používání. Tuto možnost zvolilo 44 žen. Druhým nejčastějším důvodem je pohodlnost při používání, ten zvolilo 35 žen. Následně 19 žen používá tampony a vložky kvůli síle jejich menstruace, 7 žen kvůli dostupnosti těchto pomůcek, 3 ženy pro dobu, po které je nutno menstruační pomůcku během menstruačního cyklu vyměnit. 5 respondentek odpovědělo prostřednictvím odpovědi *Jiná*. 2 z 5 respondentek odpověděly, že menstruační vložku používají z důvodu pojištění menstruačního kalíšku. Třetí žena používá jednorázové vložky z důvodu šetrnosti, jelikož ji menstruační tampony způsobovaly bolesti a kvasinkové infekce. Čtvrtá žena používá menstruační vložky jen v případě, pokud momentálně nemůže použít menstruační kalhotky a pátá žena uvedla jako důvod hygienu. Pro žádné ženy nebyla hlavním důvodem výběru ekologická stránka ani životnost pomůcky.



Graf 6, Hlavní důvod používání jednorázových menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 7 - Pokud jste v otázce č. 5 odpověděla menstruační kalíšek/houba/kalhotky/látková vložka/jiné, z jakého **1 hlavního** důvodu používáte právě tuto menstruační pomůcku? (Vyberte 1 odpověď. Pokud jste odpověděla jinak, přejděte k další otázce.)

Otázka č. 7 je obdobou otázky č. 6, tedy i grafy jsou obdobné. Rozdílem je, že na tuto otázku odpovídaly ženy, které samostatně nebo v kombinaci využívají menstruační kalíšky, houby, kalhotky, látkové vložky či jiné pomůcky. Nejvíce žen (28) udalo jako hlavní důvod pro používání těchto menstruačních pomůcek pohodlnost při jejich užívání. Pro 23 žen je hlavním důvodem ekologická stránka – opětovná použitelnost. Ostatní odpovědi jsou zastoupeny v menším měřítku. 6 respondentek udává jako hlavní důvod používání těchto pomůcek jejich životnost. Snadnost použití, sílu menstruace a dobu, po které je nutno menstruační pomůcku během menstruačního cyklu vyměnit, zvolily vždy 2 respondentky. 1 respondentka odpověděla pomocí odpovědi *Jiná*. Tato žena uvádí, že menstruační kalíšek používá nejen z důvodu pohodlnosti, ale především kvůli nepřítomnosti zápachu. Žádná z respondentek neoznačila jako hlavní důvod pro výběr opětovně používané menstruační pomůcky její dostupnost.

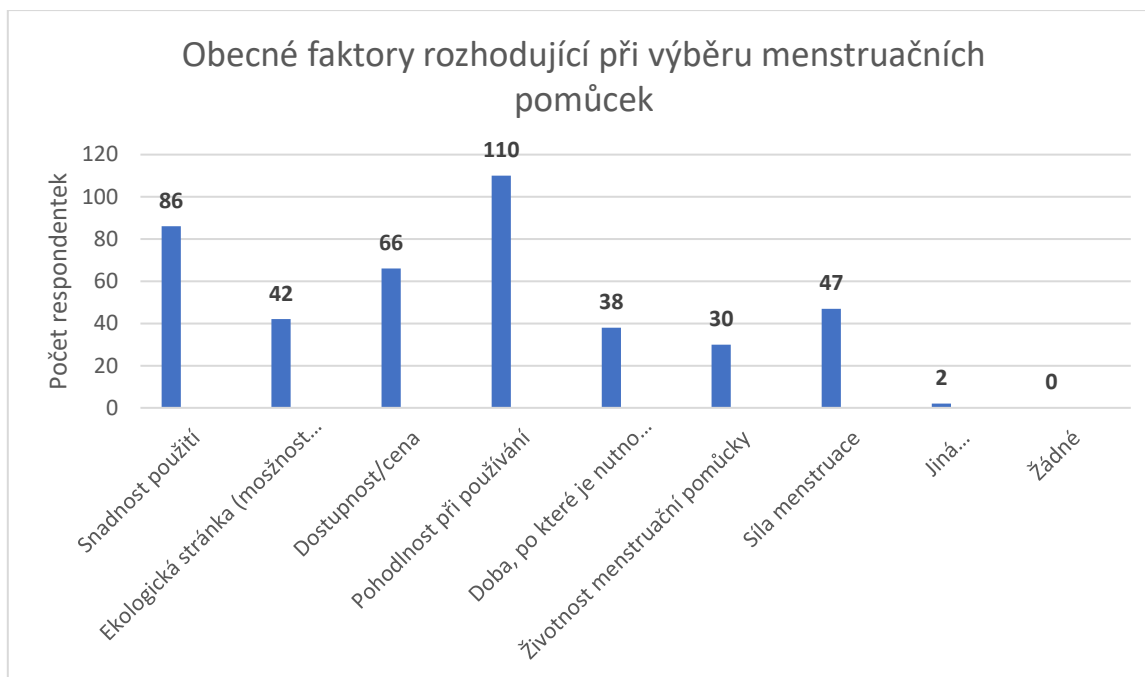


Graf 7, Hlavní důvod používání opakovatelně využitelných a dalších menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 8 - Jaké jsou pro Vás obecně rozhodující faktory při výběru menstruačních pomůcek? (Vyberte 1 nebo více odpovědí.)

Předešlé dvě otázky byly zaměřené na důvody výběru konkrétních menstruačních pomůcek, tato otázka se zabývá obecnými faktory, které ovlivňují ženy při výběru jejich menstruačních potřeb, proto ženy mohly vybrat i více odpovědí. Nejčastějším faktorem pro výběr potřeb je pohodlnost při jejich používání, ten zaškrtno 110 respondentek. Dále je pro mnoho žen důležitá snadnost používání pomůcek (86 žen) a jejich dostupnost (66 žen). Méně, než polovina uvádí

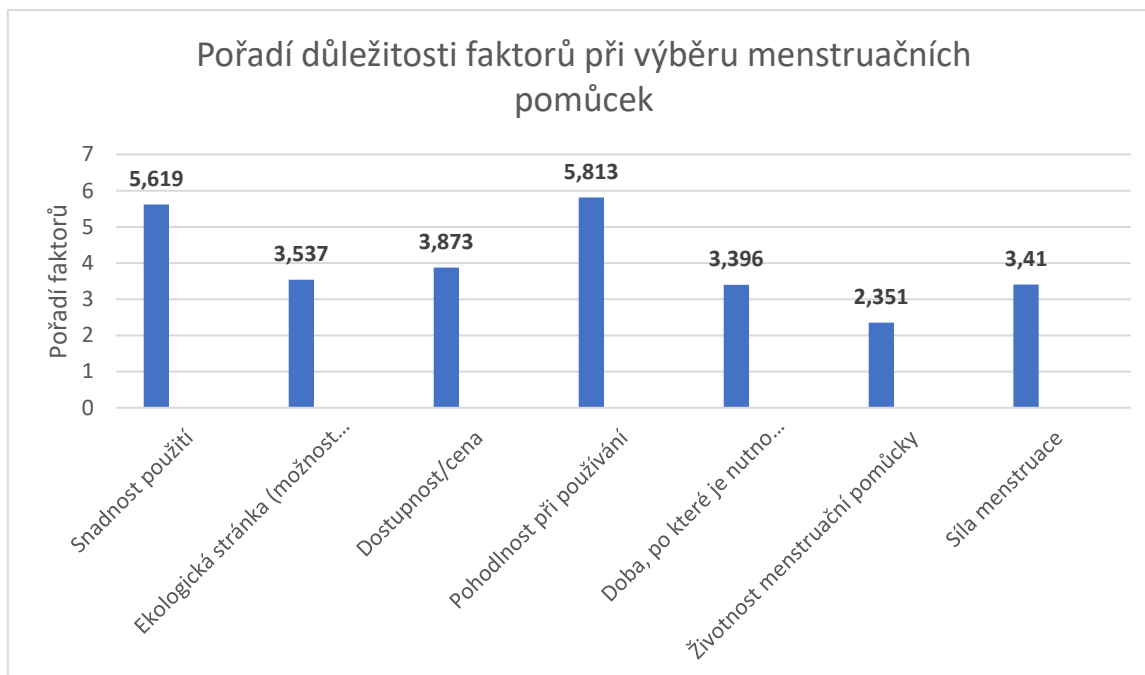
sílu menstruace (47 žen), ekologickou stránku (42 žen), dobu výměny pomůcky (38 žen) a životnost pomůcky (30 žen). Dvě respondentky odpověděly pomocí možnosti *Jiná*. První žena využívající jednorázové vložky a tampony zmiňuje jako důvod hygienu. Druhá žena, která používá jednorázové vložky, hledí na vhodnost použití při sportu a vliv pomůcky na její vlastní zdraví.



Graf 8, Obecné faktory rozhodující při výběru menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 9 - Seřadte faktory při výběru menstruačních pomůcek dle důležitosti, kterou jim přiřadíte. Změňte pořadí položek dle svých preferencí (1. - nejdůležitější, poslední - nejméně důležitá)

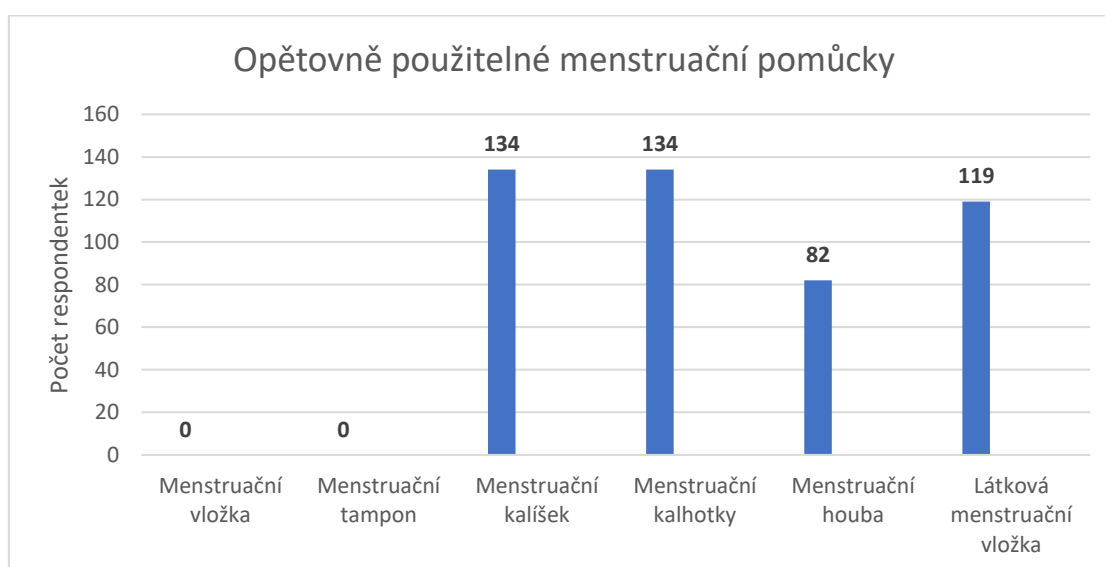
V této otázce měly respondentky za úkol, seřadit zmíněné faktory dle důležitosti, kterou jim přiřadí. Čím vyšší číslo faktor má, tím důležitější pro respondentky je. Pořadí faktorů od nejdůležitějšího po nejméně důležitý je: pohodlnost při používání, snadnost použití, dostupnost, ekologická stránka, síla menstruace, doba výměny pomůcky, životnost pomůcky.



Graf 9, Pořadí důležitosti faktorů při výběru menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 10 - Vyberte menstruační pomůcku/y, o které/ých víte/myslíte si, že je/jsou opětovně použitelná/é. (Vyberte 1 nebo více odpovědí.)

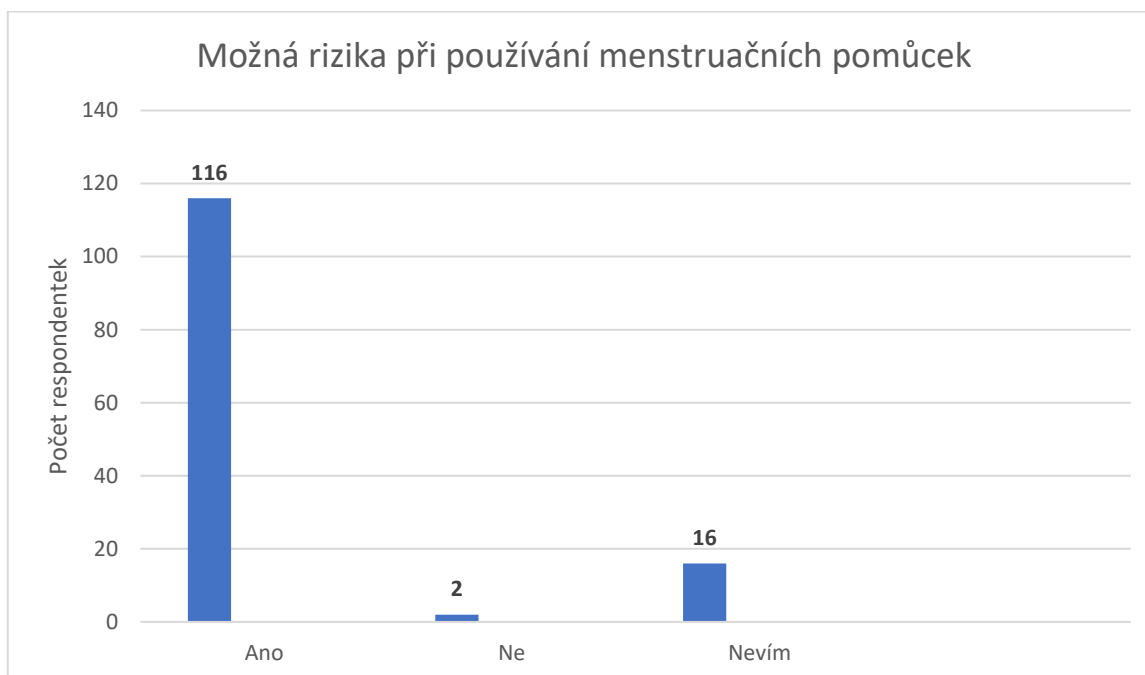
Na grafu číslo 10 jsou znázorněny počty respondentek u jednotlivých menstruačních pomůcek, o kterých si myslí či ví, že mohou být použity vícekrát než pouze jednou. Všechny dotazované respondentky označily menstruační kalíšek a kalhotky za opětovně použitelné. Na druhém místě v počtu respondentek se nachází látková menstruační vložka s označením od 119 žen. Poslední pomůckou, která byla od žen nejméně označována, je menstruační houba s 82 respondentkami. Menstruační vložku a tampon žádná z respondentek neoznačila.



Graf 10, Opětovně použitelné menstruační pomůcky, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 11 - Hrozí při používání menstruačních pomůcek nějaká rizika? (Vyberte 1 odpověď.)

Jedenáctá otázka byla určena ke sběru odpovědí, zda si jsou ženy vědomy rizik, která mohou nastat v souvislosti s užíváním menstruačních potřeb. 116 respondentek uvedlo, že jisté komplikace nastat mohou. 16 respondentek si nejsou jisté, zda může nastat problém a 2 respondentky označily odpověď *Ne*. Tedy jsou přesvědčeny, že při používání menstruačních pomůcek, žádná rizika nehrozí.



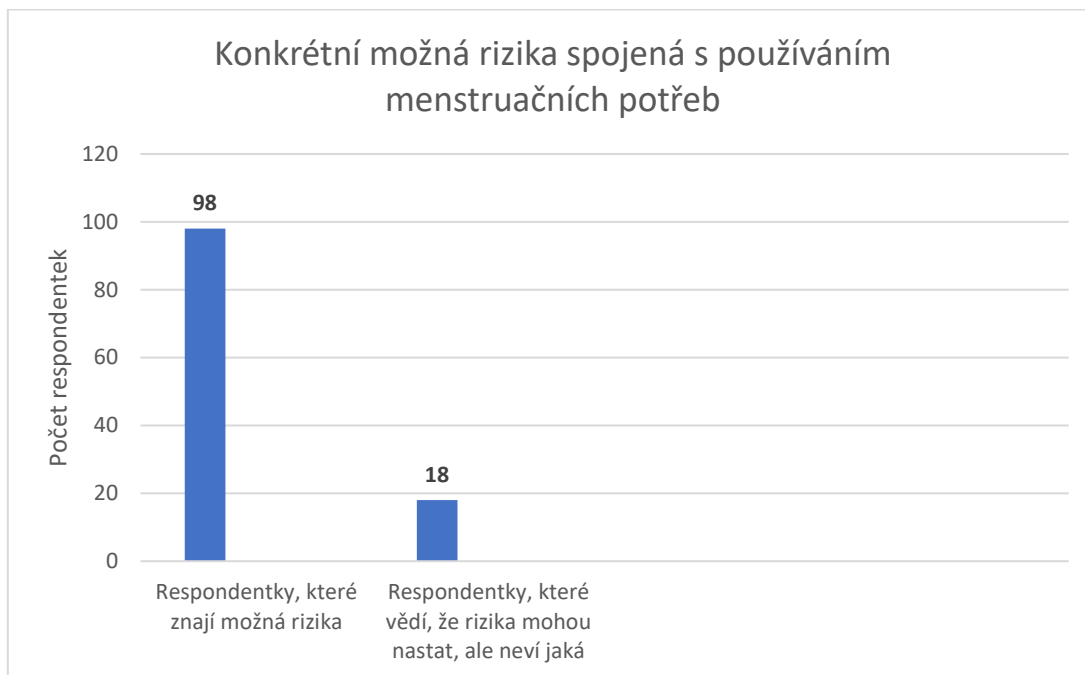
Graf 11, Možná rizika při používání menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 12 - Pokud jste v otázce č. 11 odpověděla ano, vypište, jaká rizika hrozí a jaké menstruační pomůcky je mohou způsobovat. (Pokud jste odpověděla jinak, přejděte k další otázce.)

Pro potřeby této práce bylo využito 134 vyplněných dotazníků od respondentek. Z předešlé odpovědi bylo zjištěno, že 16 respondentek neví, zda hrozí rizika spojená s používáním menstruačních potřeb a 2 ženy si myslí, že rizika vůbec nehrozí. Tedy na tuto otázku odpovídalo 116 žen. Z grafu č. 12 vidíme, že 98 žen zná možná rizika a uvedly jejich příklady. Některé ženy znají nejen možné riziko, ale i pomůcku, která ho může zavinit. A zbylých 18 žen sice ví, že mohou nastat jistá rizika, ale již neví, jaká a jaké pomůcky je mohou způsobit.

Možná rizika, která ženy nejčastěji uváděly – syndrom toxického šoku (tampony), infekce (tampony, vložky, houby), záněty (kalíšky), mykózy, nesprávná hygiena, nevolnosti způsobené chemikáliemi/parfemací z jednorázových tamponů a vložek, zánět močových cest,

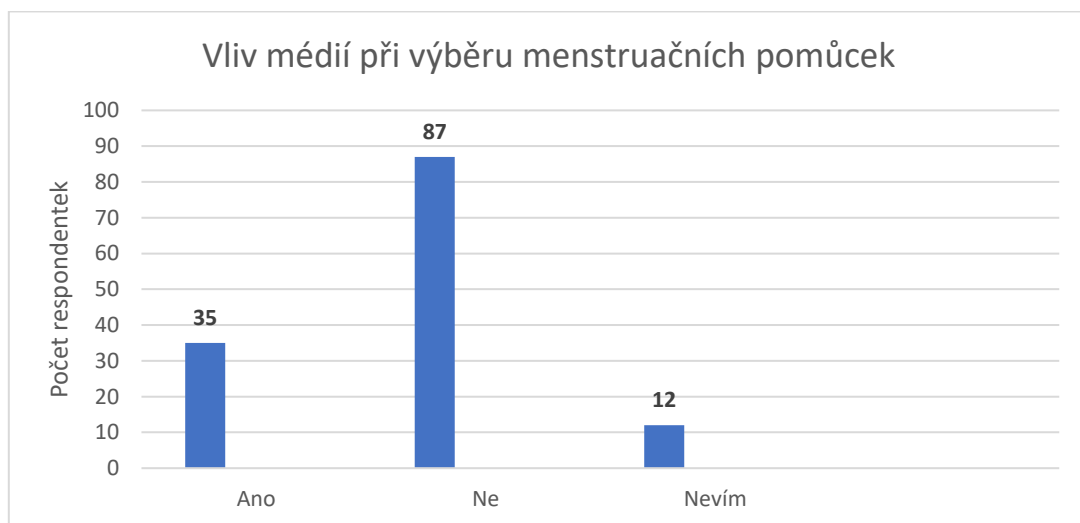
svědění/zapaření (vložky, kalhotky), podráždění/vysušení poševní sliznice (tampony), alergie (kalíšky, tampony, vložky), protečení pomůcek, poranění při nesprávném zavádění pomůcek.



Graf 12, Konkrétní možná rizika spojená s používáním menstruačních potřeb, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 13 - Ovlivňují Vás při výběru menstruační pomůcky média? (Vyberte 1 odpověď.)

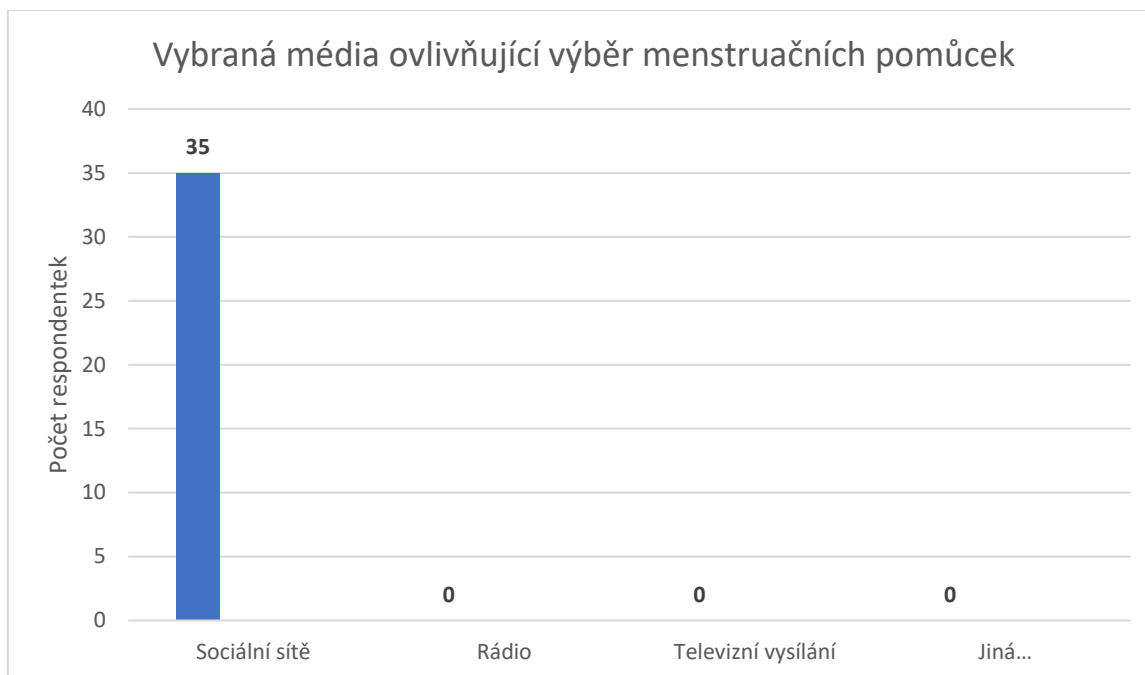
Graf č. 13 znázorňuje počty respondentek a jejich vyjádření, zda jsou při výběru jejich menstruačních potřeb ovlivňovány médii. 87 respondentek označilo odpověď *Ne*, tedy cítí, že při výběru pomůcky je média nijak neovlivňují. 35 respondentek uvedlo opak, tedy média je při výběru ovlivňují. A zbylých 12 respondentek uvedlo, že si nejsou jisté, zda médii ovlivňovány jsou či nikoliv.



Graf 13, Vliv médií při výběru menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 14 - Pokud jste v otázce č. 13 odpověděla ano, jaká? (Vyberte 1 nebo více odpovědí. Pokud jste odpověděla jinak, přejděte k další otázce.)

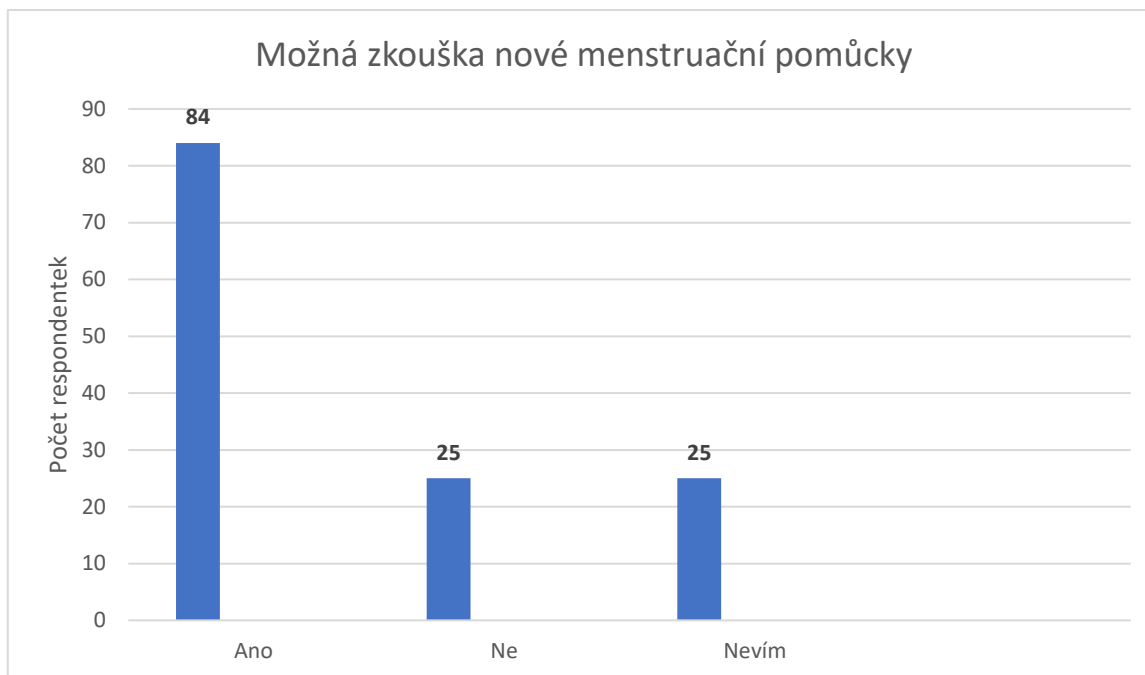
Graf č. 14 znázorňuje pouze odpovědi žen, které odpověděly v otázce č. 13 *Ano*. Jedná se tedy o ženy, které pocítují vliv médií při rozhodování, jakou menstruační pomůcku zvolit. Veškeré respondenty, které se cítí ovlivňovány (35 žen), označily odpověď *Sociální sítě*.



Graf 14, Vybraná média ovlivňující výběr menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 15 - Vyzkoušela byste menstruační pomůcku/y, kterou/é jste nikdy předtím nezkoušela i v případě, že Vám Vaše stávající menstruační pomůcka vyhovuje? (Vyberte 1 odpověď.)

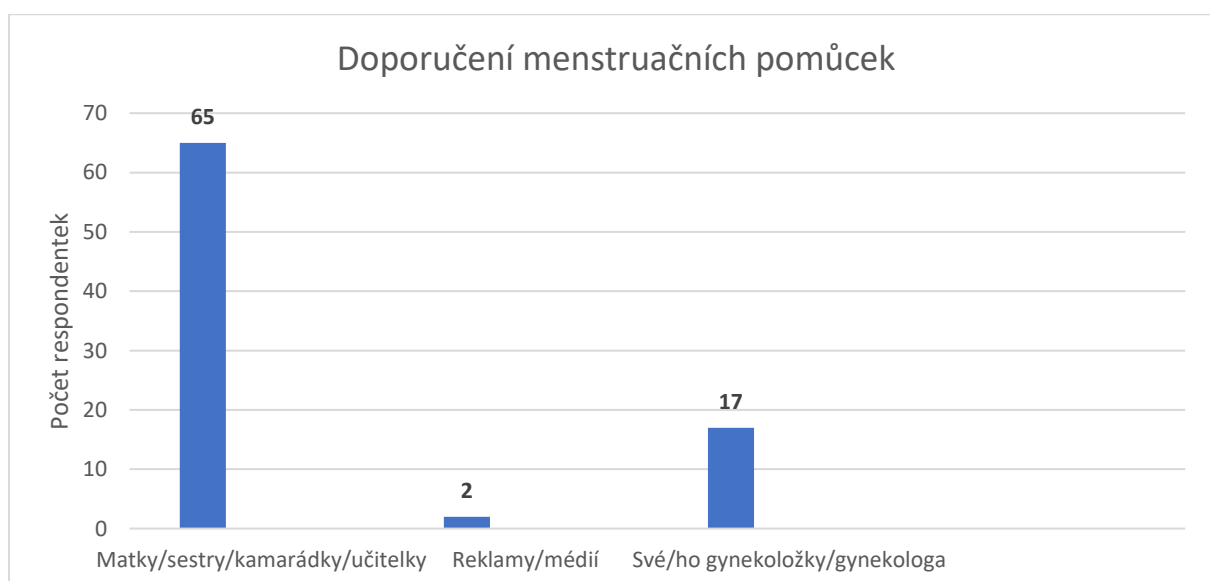
Patnáctý graf vykazuje, zda by ženy byly ochotné zkusit nové menstruační potřeby i když jsou momentálně spokojené s pomůckou, kterou právě využívají. Většina respondentek (84 žen) odpověděla, že by pro ně novou potřebu vyzkoušela. 25 respondentek by novou menstruační potřebu nechtělo vyzkoušet a stejný počet respondentek neví, zda by novou pomůcku vyzkoušelo.



Graf 15, Možná zkouška nové menstruační pomůcky, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 16 - Pokud jste v otázce č. 15 odpověděla ano, přistoupila byste spíše na doporučení od/z: (Vyberte 1 odpověď. Pokud jste odpověděla jinak, přejděte k další otázce.)

Graf č. 16 obsahuje pouze odpovědi žen, které v otázce č. 15 odpověděly *Ano* (84 žen). Z těchto žen 65 tvrdí, že by novou menstruační pomůcku vyzkoušely na základě doporučení od své matky/sestry/kamarádky/učitelky. Dalších 17 žen by pomůcku vyzkoušelo po konzultaci se svou/svým gynekoložkou/gynekologem a 2 ženy by pro ně novou menstruační pomůcku vyzkoušely na základě doporučení z reklamy a médií.



Graf 16, Doporučení menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 17 - Pokud byste menstruační pomůcku/y změnila tak z jaké na jakou? (Vyberte 1 odpověď.)

Tato otázka byla koncipována jako povinná. Ženy měly na výběr ze 2 odpovědí - *Menstruační pomůcku bych nezměnila / nevím, zda bych pomůcku změnila* nebo mohly využít možnosti otevřené odpovědi. Z předešlých dvou otázek již víme, že by bylo 84 respondentek ochotných vyzkoušet menstruační pomůcku, kterou nikdy předtím nevyzkoušely. Tyto ženy odpovídaly prostřednictvím možnosti otevřené odpovědi. Níže v tabulce je přehled menstruačních pomůcek, které ženy momentálně využívají a které by byly ochotné vyzkoušet.

Respondentka	Stávající menstruační pomůcka/y	Menstruační pomůcka/y na vyzkoušení
1	tampony	kalhotky
2	tampony	kalíšek
3	vložky	kalhotky/kalíšek
4	tampony	kalhotky/kalíšek
5	vložky	kalhotky/kalíšek
6	tampony/vložky	kalhotky
7	tampony	kalíšek
8	tampony	kalíšek
9	vložky	kalhotky
10	vložky	kalíšek
11	tampony	kalíšek
12	tampony	kalíšek/kalhotky
13	látkové vložky	kalíšek/kalhotky
14	vložky	kalhotky
15	vložky/tampony	kalhotky
16	tampony	kalíšek
17	tampony	kalíšek

18	kalhotky	houby
19	tampony	kalíšek
20	tampony	kalíšek
21	vložky	kalhotky
22	kalíšek	další z ekologických variant
23	vložky	kalhotky
24	tampony	kalíšek
25	vložky/tampony	kalhotky
26	tampony	kalíšek
27	kalíšek/kalhotky	látkové vložky/houby
28	tampony	kalíšek/kalhotky
29	tampony	kalíšek
30	vložky	kalhotky
31	tampony	kalíšek/kalhotky
32	vložky	kalhotky
33	vložky	kalhotky
34	vložky/tampony	kalhotky
35	vložky	kalhotky
36	vložky	kalhotky
37	vložky	kalhotky/látkové vložky
38	vložky/kalhotky	používání pouze kalhotek
39	kalíšek	kalhotky
40	tampony	kalíšek/kalhotky
41	kalíšek	kalhotky
42	vložky	látkové vložky

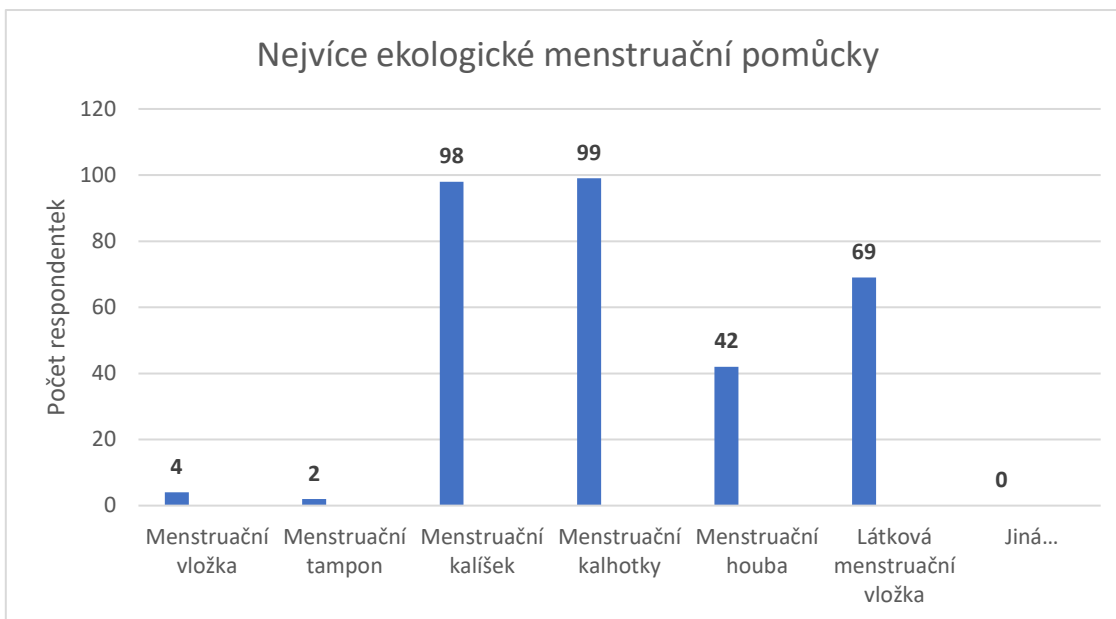
43	tampony	kalíšek
44	vložky	kalhotky
45	tampony	kalíšek
46	tampony	kalíšek
47	tampony	kalíšek/houby
48	tampony	kalhotky
49	tampony	kalíšek
50	tampony	kalíšek/kalhotky
51	kalíšek	kalhotky
52	vložky/tampony/kalíšek	další z ekologických variant
53	kalíšek	kalhotky
54	vložka	bezpečnější varianta
55	vložky	kalhotky
56	tampony	kalhotky
57	vložky	kalhotky
58	tampony	kalíšek
59	vložky	kalíšek
60	vložky/tampony	kalíšek
61	vložky	kalhotky/látkové vložky
62	tampony	kalíšek
63	vložky	látkové vložky
64	vložky	kalhotky
65	vložky	kalhotky
66	vložky/kalíšek	kalhotky
67	vložky/tampony	kalhotky

68	vložky	kalhotky
69	vložky/tampony	kalhotky
70	vložky/tampony	kalhotky
71	vložky/tampony	další z ekologických variant
72	vložky/tampony	kalhotky
73	kalíšek	houby
74	tampony	kalíšek
75	vložky	kalhotky
76	vložky	kalíšek/kalhotky/látkové vložky/houby
77	vložky/tampony	kalhotky/látkové vložky
78	tampony	kalíšek
79	vložky	tampony/kalhotky
80	tampony	kalhotky
81	vložky	kalíšek/kalhotky
82	vložky	kalíšek
83	vložky	kalhotky
84	vložky/tampony	kalhotky

Tabulka 1, Stávající menstruační pomůcky a jejich možná obměna, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 18 - Které z menstruačních pomůcek Vám připadají během jejich používání a následné likvidaci nejvíce ekologické? (Vyberte 1 nebo více odpovědí.)

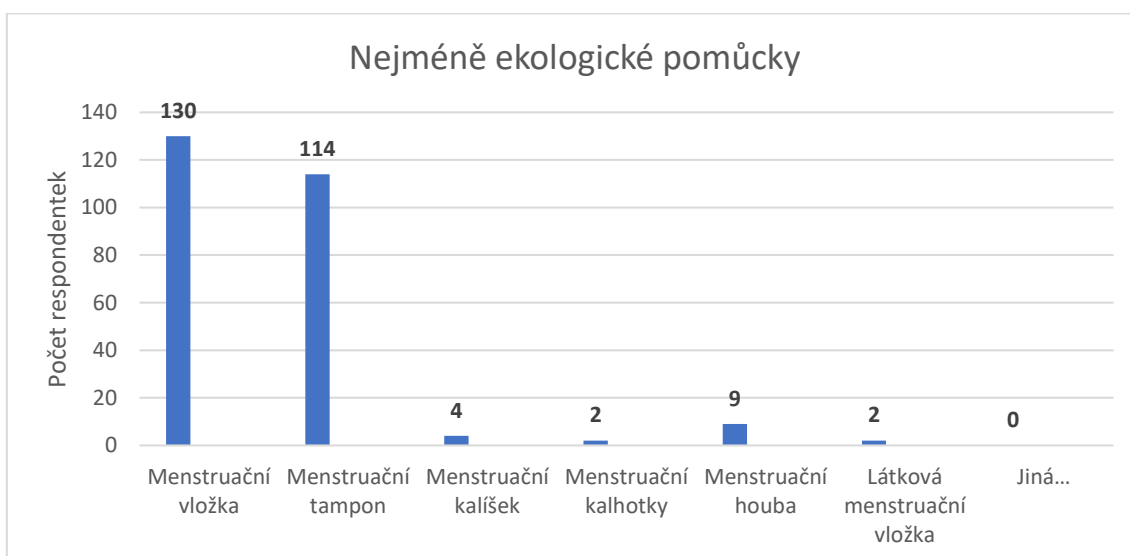
Z grafu č. 18 můžeme vyčíst, že 99 žen považuje za nejekologičtější pomůcku menstruační kalhotky. V těsném závěsu je menstruační kalíšek, ten označilo 98 žen. Také 69 žen považuje za ekologické látkové menstruační vložky a 42 žen menstruační houby. 4 ženy označily jako ekologickou pomůcku jednorázové vložky a 2 ženy tampony.



Graf 17, Nejvíce ekologické menstruační pomůcky, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 19 - Které menstruační pomůcky Vám během používání a následné likvidaci připadají nejméně ekologické? (Vyberte 1 nebo více odpovědí.)

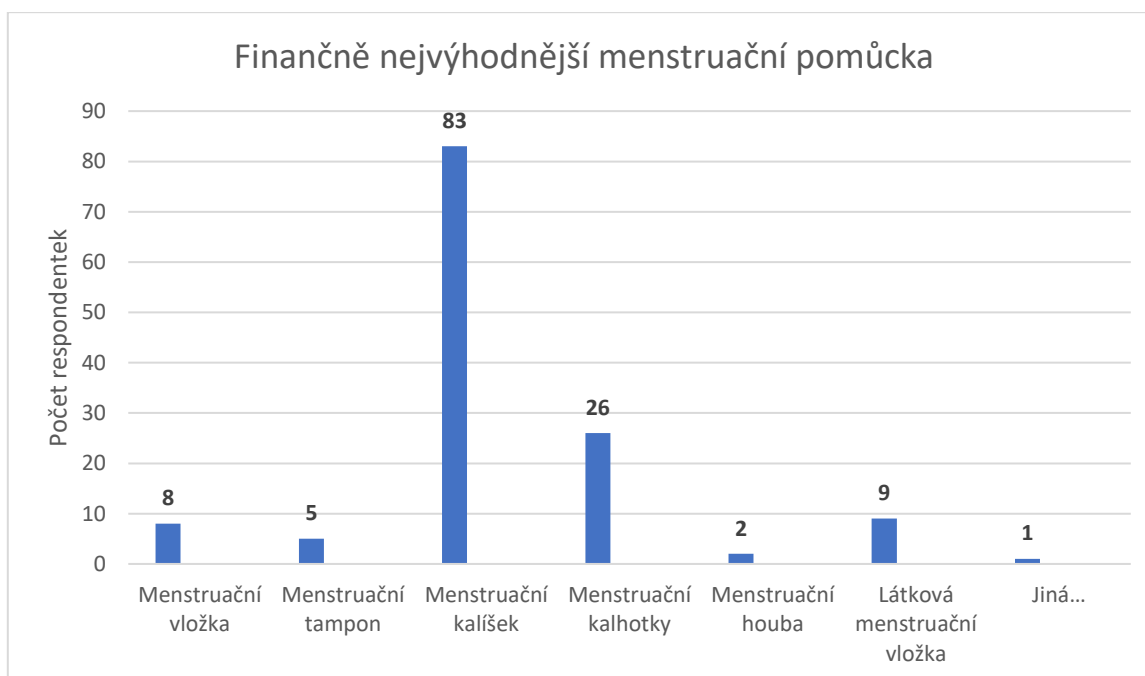
Otázka č. 19 se tématem podobá předchozí otázce, ovšem nyní měly ženy označit menstruační pomůcky, které jim v různých ohledech připadají nejméně ekologické. Za nejméně ekologické respondentky považují jednorázové menstruační vložky (130 žen). O 16 žen méně si myslí to samé o jednorázových tamponech (114 žen). Tyto dvě menstruační pomůcky jsou podle vybraných žen po ekologické stránce nejhorší. Každopádně 9 žen považuje za méně ideální i menstruační houby, 4 ženy kalíšky, 2 ženy kalhotky a stejný počet žen i látkové vložky.



Graf 18, Nejméně ekologické pomůcky, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 20 - Která menstruační pomůcka je podle Vás po ekonomické stránce nejvýhodnější? (Vyberte 1 odpověď.)

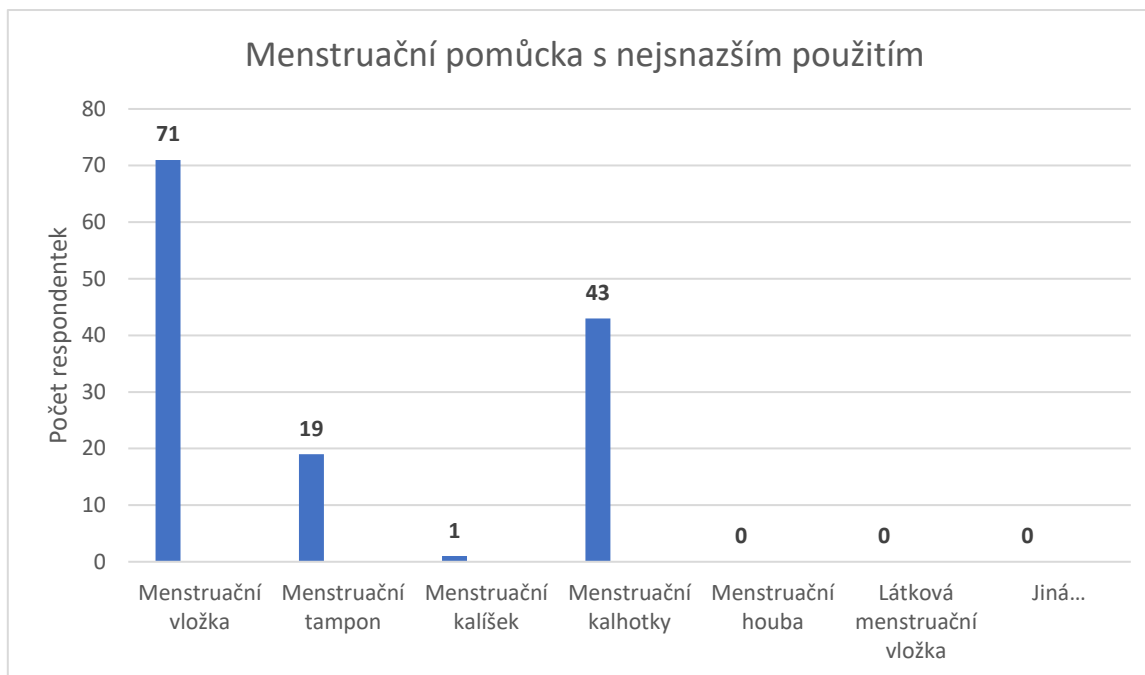
V tomto grafu jsou znázorněny jednotlivé menstruační potřeby a u každé z nich počet respondentek, které si myslí, že je daná pomůcka nejvýhodnější z finančního hlediska. Podle odpovědí respondentek je nejvýhodnější menstruační kalíšek (83 žen). Dále jsou dle žen pomůcky od nejvýhodnější po nejméně výhodnou – kalhotky (26 žen), látkové vložky (9 žen), jednorázové vložky (8 žen), tampony (5 žen), menstruační houby (2 ženy). Jedna z respondentek odpověděla prostřednictvím odpovědi *Jiná*. Zde tvrdí, že je tento problém těžké posuzovat, kvůli rozdílným cenám stejných typů pomůcek. V konečném verdiktu tvrdí, že všechny pomůcky na tom finančně vychází podobně.



Graf 19, Finančně nejvýhodnější menstruační pomůcka, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 21 - Která menstruační pomůcka je dle Vás nejjednodušší k použití? (Vyberte 1 odpověď.)

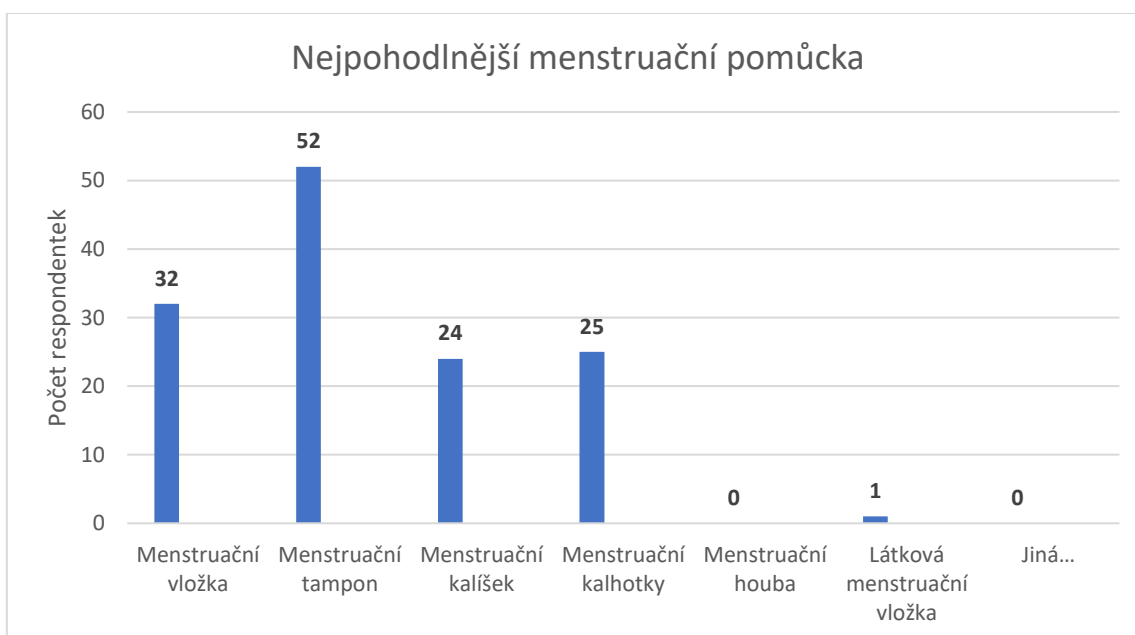
Graf č. 21 znázorňuje pořadí menstruačních pomůcek vzhledem k jednoduchosti při jejich používání. Většina respondentek (71) označuje za menstruační pomůcku s nejjednodušším použitím jednorázovou vložku. 43 žen za takovou pomůcku označilo menstruační kalhotky, 19 žen jednorázový tampon a 1 žena menstruační kalíšek. Žádné z respondentek nepripadá pro používání nejsnazší menstruační houba ani látková vložka.



Graf 20, Menstruační pomůcka s nejsnazším použitím, Zdroj – vlastní výzkum

Otázka č. 22 - Která menstruační pomůcka z těch, které jste vyzkoušela, je Vám nejpohodlnější? (Vyberte 1 odpověď.)

V otázce č. 22 se 52 žen shodlo, že nejpohodlnější pomůckou je menstruační tampon, 32 žen zvolilo jednorázové vložky, 25 kalhotky, 24 kalíšek a 1 žena jako nejpohodlnější považuje látkové menstruační vložky. Celkově je tedy podle žen nejpohodlnější menstruační pomůcka tampon.



Graf 21, Nejpohodlnější menstruační pomůcka, Zdroj – vlastní výzkum

5.4 Diskuze

Úvodem kapitoly Praktická část byly stanoveny jednotlivé výzkumné cíle a otázky. Hlavním cílem bylo zjistit, dle jakých faktorů si ženy mezi 18-25 lety nejčastěji vybírají svou/své menstruační pomůcku/y. Dílčí cíle jsou tři. Porovnat, zda se ženy přiklánějí spíše k používání jednorázových nebo opětovně využitelných menstruačních pomůcek a proč tomu tak je. Zjistit, zda jsou ženy ochotné vyzkoušet menstruační pomůcky, které nikdy nepoužily. A dostat odpověď, zda ženy znají možná rizika spojená s používáním menstruačních pomůcek. Pomocí vyřčených cílů a dat získaných z vlastního výzkumu, který probíhal formou internetového dotazníku, jsou v této kapitole výzkumné otázky zodpovězeny.

Souhrnně se tato práce zaměřuje na porovnávání faktorů, které ženy ovlivňují při výběru menstruačních pomůcek. Při snaze nalézt studie pojednávající o stejné problematice jsem nebyla příliš úspěšná. Studie, které se tématem blížily mé práci, se většinou zaměřovaly na zkoumání faktorů, které ženy ovlivňují při dodržování hygieny během menstruačního cyklu. Jedním z nich je například socioekonomický status ženy. Ten udává, k jakým menstruačním prostředkům mají ženy přístup, ale i zda mají dostatečné zázemí pro hygienu spojenou s obměnou menstruačních potřeb. Takové zázemí zahrnuje zdroj čisté vody a zařízení pro snadnou likvidaci pomůcky.^{106, 107}

Je nutné podotknout, že většina studií s tímto tématem byla zprostředkována v rozvojových zemích, kde je kladen větší důraz právě na hygienické zacházení s pomůckami než na rozhodování žen, jakou pomůcku by používaly raději.¹⁰⁸ Možná i z tohoto důvodu pro mě bylo těžké najít studie, které by se svou problematikou podobaly mé práci. Jelikož já ve svém výzkumu počítám s tím, že oslovené respondentky mají zajištěné vhodné prostředí pro hygienu a dostatek finančních zdrojů pro obstarání různých druhů menstruačních potřeb.

¹⁰⁶ OMIDVAR, Shabnam a Khyrunnisa BEGUM. Factors influencing hygienic practices during menses among girls from south India- A cross sectional study. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health* [online]. 2010, 2(12), 411 - 423 [cit. 2023-04-01]. ISSN 1840-4529. Dostupné z: <https://internalmedicine.imedpub.com/factors-influencing-hygienic-practices-during-menses-among-girlsfrom-south-india-a-cross-sectional-study.php?aid=6100>

¹⁰⁷ MAHON, Thérèse a Maria FERNANDES. Menstrual hygiene in South Asia: a neglected issue for WASH (water, sanitation and hygiene) programmes. *Gender & Development* [online]. 2010, 18(1), 99-113 [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.1080/13552071003600083>

¹⁰⁸ PEDNEKAR, Sulochana, Shreya SOME, Kajal RIVANKAR a Renuka THAKORE. Enabling factors for sustainable menstrual hygiene management practices: a rapid review. *Discover Sustainability* [online]. 2022, 3(28) [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.1007/s43621-022-00097-4>

Také se nemalé množství článků věnuje udržitelnosti menstruačních pomůcek, což je jeden z faktorů, který jsem zahrnula do svého výzkumu i já. Výzkum autora Jui-Che Tu a dalších přináší informace, že faktor ekologické stránky menstruačních pomůcek přímo souvisí s životním stylem žen. Krom dopadu menstruačních potřeb na planetu jsou zmíněny faktory: pohodlí a finanční dostupnost. V souvislosti s působením menstruačního odpadu na životní prostředí 80,5 % dotazovaných žen uvedlo, že jim není lhostejná likvidace menstruačních pomůcek. 65,7 % žen mělo dokonce obavy, jaký vliv bude mít tento odpad na životní prostředí. Z pohledu finanční stránky některé z žen, využívající jednorázové vložky a tampony, pocítovaly nepříjemný nárůst výdajů za tyto pomůcky. Stalo se tak, kvůli zvýšenému objemu vyloučené menstruační krve. Tím vzrostlo množství potřebných kusů menstruačních pomůcek během menstruace. Výzkum zároveň přinesl zjištění, že většina žen používá jednorázové menstruační pomůcky – tampony, vložky.¹⁰⁹ Musím zmínit, že totožnou informaci jsem získala i prostřednictvím svého výzkumu. Ani oblast ekologického dopadu menstruačních pomůcek nebyla mým respondentkám cizí. Ženy, které v mém dotazníku odpověděly, že používají opětovně použitelné pomůcky, označily faktor ekologické stránky jako druhý nejpodstatnější pro zvolení právě těchto pomůcek.

5.4.1 Zodpovězení výzkumných otázek

Hlavní výzkumná otázka: Jaké faktory ovlivňují ženy ve věku 18-25 let při výběru menstruačních pomůcek?

Ve výzkumném dotazníku byly pro zodpovězení této otázky určeny především otázky č. 6, 7, 8 a 9. Přičemž otázky č. 6 a 7 se zaměřovaly pouze na určitou skupinu žen.

V 6 otázce odpovídaly pouze ženy, které používají samostatně nebo v kombinaci jednorázové menstruační pomůcky (vložky a tampony), a měly uvést jen 1 hlavní důvod, proč tuto pomůcku používají. Celkově z jejich odpovědí vyplývá, že stěžejním důvodem používání jednorázových potřeb je právě jejich snadnost použití (44 žen). Ovšem pohodlnost při používání zvolila také nemalá skupina žen (35), proto bych tyto dva faktory vyzdvihla jako nejzásadnější u žen, používajících jednorázové tampony a vložky.

¹⁰⁹ TU, Jui-Che, Ting-Yun LO a Yi-Ting LAI. Women's Cognition and Attitude with Eco-Friendly Menstrual Products by Consumer Lifestyle. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2021, 18(11) [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18115534>

Sedmá otázka se nese v podobném duchu, tedy ženy, které používají opětovně použitelné menstruační potřeby, z možností vybíraly, jaký nejdůležitější faktor je při výběru daných potřeb ovlivňuje. Z výsledků plyne, že největší podíl žen (28) hodnotí jako nejdůležitější faktor pohodlí při používání pomůcky. Druhým nejvíce zastoupeným faktorem je ekologická stránka – možnost opakovaného používání, zatěžování planety při likvidaci pomůcky atd. Pro tuto možnost se rozhodlo pouze o 5 žen méně (23), proto mi připadá vhodné tento faktor také zmínit.

V osmé otázce již mohly odpovídat všechny ženy, zároveň mohly zaškrtnout více faktorů ovlivňujících jejich výběr. Podle této otázky ženy rozhodly, že jsou nejdůležitějšími faktory při výběru pohodlí při používání pomůcky (110 žen), snadnost při jejich používání (86 žen) a dostupnost (66 žen).

Devátá otázka se zaměřovala na seřazení všech faktorů do pořadí dle důležitosti. Jako čtyři nejdůležitější faktory ženy zvolily již zmiňované pohodlí, snadné použití, dostupnost a ekologickou stránku.

Na hlavní výzkumnou otázku bych tedy odpověděla, že pro ženy v daném věkovém rozmezí jsou nejdůležitějšími faktory při výběru menstruační pomůcky pohodlnost při jejím používání, snadnost jejího použití, dostupnost a ekologická stránka.

Dílní výzkumné otázky:

1 Využívají ženy častěji jednorázové menstruační pomůcky nebo znovu použitelné?

Z otázky č. 5 plyne, že ženy během svého menstruačního cyklu častěji využívají jednorázové menstruační pomůcky (vločky a tampony).

2 Jaké důvody vedou ženy k používání jednorázových či opětovně použitelných menstruačních pomůcek?

Respondentky, které uvedly, že používají během jejich cyklu jednorázové menstruační potřeby, dle dotazníku tvrdí, že důvodem používání právě těchto pomůcek je především snadnost jejich použití a pohodlnost.

Naproti tomu ženy, které používají opětovně využitelné potřeby, uvádí, že je jejich důvodem také pohodlí při používání ale i ekologický pohled při používání a likvidaci pomůcek.

3 Z jakých důvodů by ženy byly ochotné vyzkoušet menstruační pomůcky, které nikdy předtím nepoužívaly?

Počet žen, které by byly ochotné vyzkoušet novou menstruační pomůcku je dle dat z dotazníku 84. Důvodem pro změnu svých stávajících pomůcek by pro většinu odpovídajících žen (65) bylo doporučení od matky/sestry/kamarádky či učitelky. 17 žen by se přiklonilo k radě od své/ho gynekoložky/gynekologa a zbývající 2 respondentky by ovlivnila reklama a média.

4 Jaká možná rizika spojená s používáním menstruačních pomůcek ženy znají?

Ve výzkumném dotazníku se 98 žen vyjádřilo k otázce, zda znají možná rizika s používáním menstruačních potřeb. Mezi opakované odpovědi žen patřil syndrom toxického šoku, infekce, zánět, mykóza, zapaření, podráždění a vysušení poševní sliznice, alergie, zánět močových cest, poranění při špatném zavádění či protečení.

Závěr

Tato bakalářská práce je koncipována do dvou hlavních částí. Teoretická část je dělena do čtyř hlavních kapitol. První část má za úkol shrnout poznatky z oblasti ženského reprodukčního systému se zaměřením na jeho anatomii. Druhá kapitola popisuje menstruační cyklus. Následuje kapitola přibližující různé pohledy a přístupy k menstruaci ve vybraných náboženstvích a poslední kapitola se zabývá vybranými menstruačními pomůckami a jejich klady či zápory.

Stěžejní je ale praktická část práce. Jejím úkolem bylo naplnit předem určené cíle pomocí stanovených výzkumných otázek. Pro získání dat, na základě kterých bylo možné těchto cílů dosáhnout, byl vytvořen výzkumný dotazník. Otázky v tomto dotazníku byly podány v různých formách, ale vesměs měly všechny za úkol zjistit, jaké menstruační pomůcky ženy ve věku 18- 25 let používají a jaké faktory je pro rozhodnutí vedou. Zároveň toto věkové rozmezí respondentek nebylo vybrané náhodou. Rozhodla jsem se rozšířit dotazník právě mezi tyto ženy, jelikož si myslím, že mnohé z nich prodělaly již několik menstruačních cyklů a měly více možností vyzkoušet různé pomůcky. Druhým důvodem je mé mínění, že je ve společnosti téma menstruace stále nedostatečně otevřené, a proto by možná nižší věková kategorie dívek nebyla tak ochotna při vyplňování dotazníku spolupracovat.

Díky odpovědím od respondentek jsem nakonec mohla naplnit své cíle. Hlavním cílem bylo zjistit, podle jakých faktorů si ženy vybírají své menstruační pomůcky. Bylo zjištěno, že pro ženy je důležité především pohodlí spojené s používáním menstruačních pomůcek, dále snadnost jejich použití, cena/dostupnost a ekologická stránka.

Prvním dílčím cílem bylo porovnat, zda se ženy přiklání k používání jednorázových nebo opětovně využitelných pomůcek a proč tomu tak je. Bylo zjištěno, že větší zastoupení žen používá samostatně nebo v kombinaci s jinou pomůckou jednorázové menstruační potřeby. Důvodem, proč se ženy přiklání spíše k tomuto typu potřeb, je především snadnost používání těchto pomůcek a pohodlí, které při jejich nošení pociťují. Druhým cílem bylo zjistit, zda by ženy vyzkoušely menstruační pomůcky, které ještě nikdy nepoužily. 25 respondentek uvedlo, že by s menstruačními pomůckami neexperimentovaly a stejné množství žen uvedlo, že neví, zda by bylo ochotno nové pomůcky vyzkoušet. Zato 84 žen by nové menstruační pomůcky vyzkoušelo. Zajímavým zjištěním bylo, že 82 žen z těchto 84 by chtělo vyzkoušet pouze opětovně použitelné menstruační potřeby.

Výběrem tohoto tématu pro bakalářskou práci jsem chtěla pomoci ženám rozšířit jejich obzory v oblasti menstruačních potřeb a bojovat proti stále trvající tabuizaci menstruace ve společnosti.

Seznam použitých informačních zdrojů

All Products. *Tampax* [online]. [cit. 2022-12-06]. Dostupné z: <https://tampax.com/en-us/all-products/>

ALZATE, Erika a Yuly SÁNCHEZ. *The use of sanitary pads and menstrual cups and their impact on environment* [online]. Bogota, Colombia: CONIITI, 2020 [cit. 2023-01-30]. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.1109/CONIITI51147.2020.9240278>

BHAKTI-VEDĀNTA SVĀMĪ PRABHUPĀDA, Abhaya Caraṇāravinda. *Śrīmad Bhāgavatam: Sixth Canto (Part Two - Chapters 6-13)*. 1. USA: The Bhaktivedanta Book Trust, 1975. ISBN 0-912776-82-x.

BHARTIYA, Aru. Menstruation, Religion and Society. *International Journal of Social Science and Humanity* [online]. 2013, 523-527 [cit. 2022-08-12]. ISSN 20103646. Dostupné z: doi:10.7763/IJSSH.2013.V3.296

BHATTACHARYYA, Narendra Nath. *The Indian Mother Goddess*. 3. New Delhi: Manohar Publishers & Distributors, 1999. ISBN 81-7304-324-8.

Bible: písmo svaté Starého a Nového zákona. Podle ekumenického vydání z r. 1985. Praha: Česká biblická společnost, 1991.

BILLON, Amaury, Marie-Paule GUSTIN a Anne TRISTAN et al. Association of characteristics of tampon use with menstrual toxic shock syndrome in France. *EClinicalMedicine: Part of THE LACENT Discovery Science* [online]. 2020, 21, 100308 [cit. 2023-01-30]. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100308>

BITTNEROVÁ, Ilona. Co je to menstruační kalíšek?. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2020 [cit. 2023-01-27]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/menstruacni-kalisek.php>

BITTNEROVÁ, Ilona. Jak prát látkové vložky. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2022 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/jak-prat-latkove-vlozky>

BITTNEROVÁ, Ilona. Látkové vložky. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2020 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/latkove-vlozky.php>

BITTNEROVÁ, Ilona. Menstruační kalhotky. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2019 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/menstruacni-kalhotky-21>

BITTNEROVÁ, Ilona. Rozdíly mezi menstruačními kalíšky. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2020 [cit. 2023-01-27]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/rozdiily-menstruacni-kalisky>

Certifikovaná antibakteriální ochrana. *Snuggs* [online]. [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: <https://snuggs.cz/pages/antibakterialni-ochrana>

ČAJANOVÁ, Tereza. Jak se správně starat o menstruační kalhotky. *Kalíšek.cz* [online]. 2021 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/jak-se-spravne-starat-o-menstruacni-kalhotky>

ČIHÁK, Radomír. *Anatomie 2*. Třetí, upravené a doplněné vydání. Praha 7: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-9210-1.

DELANEY, Janice, Mary Jane LUPTON a Emily TOTH. *The curse: A Cultural History of Menstruation*. New York: New American Library, 1976, 262 s.

DYLEVSKÝ, Ivan. *Funkční anatomie*. 1. Praha 7: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-7030-7.

DYLEVSKÝ, Ivan. *Somatologie: pro předmět Základy anatomie a fyziologie člověka*. 3., přepracované a doplněné vydání. Praha 7: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2662-0.

FINLEY, Harry. A History of the Menstrual Cup. *Museum of Menstruation and Women's Health* [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <http://www.mum.org/CupPat1.htm>

FINLEY, Harry. A History of the Menstrual Cup (continued): The Keeper of the Tradition. *Museum of Menstruation and Women's Health* [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <http://www.mum.org/CupKeep.htm>

FINLEY, Harry. A History of the Menstrual Cup (continued): Women Tossed Away the Tassaway. *Museum of Menstruation and Women's Health* [online]. [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <http://www.mum.org/CupTsway.htm>

FINLEY, Harry. Today's washable pads for menstruation and a directory for old washable pads on this site. *Museum of Menstruation and Women's Health* [online]. [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <http://www.mum.org/collectionwash.htm>

GOERING, Richard V., Hazel M. DOCKRELL, Mark ZUCKERMAN, Ivan M. ROITT a Peter L. CHIODINI. *Mimsova lékařská mikrobiologie*. 5. Praha: TRITON, 2016. ISBN 978-80-7387-928-0.

GRINDROD, Kelly a Wasem ALSABBAGH. Managing medications during Ramadan fasting. *Canadian Pharmacists Journal / Revue des Pharmaciens du Canada* [online]. 2017, **150**(3), 146–149 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: doi:10.1177/1715163517700840

How to Tell if You Have a Vaginal Yeast Infection: Causes and Symptoms. *Tampax* [online]. [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: <https://tampax.com/en-us/period-health/yeast-infection-symptoms/>

CHU, Cordia Ming-Yeuk. Menstrual Beliefs and Practices of Chinese Women. *Journal of the Folklore Institute* [online]. 1980, **17**(1), 38-55 [cit. 2022-12-03]. ISSN 00155934. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.2307/3814221>

IFFT DECKER, Sarah. *Jewish Women in the Medieval World: 500-1500 CE*. 1. New York, Abingdon: Routledge, 2022. ISBN 978-0-367-61277-1.

IKHSAN, Muhammad, Muhammad FIDEL GANIS SIREGAR a R MUHARAM. The relationship between Ramadan fasting with menstrual cycle pattern changes in teenagers. *Middle East Fertility Society Journal* [online]. 2017, **22**(1), 43-47 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.mefs.2016.08.004>

Jak kalhotky fungují. *Snuggs* [online]. [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://snuggs.cz/pages/jak-funguji>

JELÍNEK, Jan a Vladimír ZICHÁČEK. *Biologie pro gymnázia*. 10. Olomouc: Nakladatelství Olomouc, 2013. ISBN 978-80-7182-333-9.

KAUR, Rajanbir, Kanwaljit KAUR a Rajinder KAUR. Menstrual Hygiene, Management, and Waste Disposal: Practices and Challenges Faced by Girls/Women of Developing Countries. *Journal of Environmental and Public Health* [online]. 2018, **2018**, 9 stran [cit. 2023-01-28]. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.1155/2018/1730964>

Korán a ‘Ženy v islámu’. *Korán v češtině* [online]. [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://www.koranoislam.cz/tema/zeny-islam/>

LadyPad látková vložka s vkládací vložkou originál. *LadyCup* [online]. [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.ladycup.cz/ladypad-latkova-vlozka-s-vkladaci-vlozkou-original/>

MAHON, Thérèse a Maria FERNANDES. Menstrual hygiene in South Asia: a neglected issue for WASH (water, sanitation and hygiene) programmes. *Gender & Development* [online]. 2010, **18**(1), 99-113 [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.1080/13552071003600083>

MARK, Joshua J. Sutra. In: *World History Encyclopedia* [online]. 14. 10. 2020 [cit. 2022-12-03]. Dostupné z: <https://www.worldhistory.org/Sutra/>

Menstruační houby. *Menstruační kalíšek.com* [online]. [cit. 2023-01-28]. Dostupné z: <https://www.menstruacnikalisek.com/menstruacni-houby/morske/menstruacni-houby>

Menstruační vložky. *Lékárna.cz* [online]. Praha [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <https://www.lekarna.cz/menstruacni-vlozky/#na-zacatek-textu>

Národní zdravotnický informační portál: menoragie [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/3339>

Národní zdravotnický informační portál: oligomenorea [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2023 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/3334>

NONFOUX, Louis, Myriam CHIARUZZI a Cédric BADIOU et al. Impact of Currently Marketed Tampons and Menstrual Cups on Staphylococcus aureus Growth and Toxic Shock Syndrome Toxin 1 Production In Vitro. *Applied and Environmental Microbiology: PUBLIC AND ENVIRONMENTAL HEALTH MICROBIOLOGY* [online]. 2018, **84**(12), e00351-18 [cit. 2023-01-30]. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.1128/AEM.00351-18>

OMIDVAR, Shabnam a Khyrunnisa BEGUM. Factors influencing hygienic practices during menses among girls from south India- A cross sectional study. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health* [online]. 2010, **2**(12), 411 - 423 [cit. 2023-04-01]. ISSN 1840-4529. Dostupné z: <https://internalmedicine.imedpub.com/factors-influencing-hygienic-practices-during-menses-among-girlsfrom-south-india-a-cross-sectional-study.php?aid=6100>

PEDNEKAR, Sulochana, Shreya SOME, Kajal RIVANKAR a Renuka THAKORE. Enabling factors for sustainable menstrual hygiene management practices: a rapid review. *Discover Sustainability* [online]. 2022, **3**(28) [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.1007/s43621-022-00097-4>

Pěnové tampóny Beply bez šňůrky vám dávají svobodu. *Tampóny Beply* [online]. [cit. 2022-12-06]. Dostupné z: <http://www.beply.cz/>

Používání snuggs je laskavé k přírodě. *Snuggs* [online]. [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: <https://snuggs.cz/pages/udrzitelnost>

REDAKCE BLOGU KALÍŠEK.CZ. Kalíšky dle objemu, průměru a délky. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2015 [cit. 2023-01-27]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/kalisky-dle-prumeru-objemu-a-delky>

REDAKCE BLOGU KALÍŠEK.CZ. Menstruační kalhotky Meracus. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2017 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/menstruacni-kalhotky-meracusky>

REDAKCE BLOGU KALÍŠEK.CZ. Menstruační kalhotky Modibodi. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2021 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/menstruacni-kalhotky-modibodi>

REDAKCE BLOGU KALÍŠEK.CZ. Sklady menstruačního kalíšku. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2018 [cit. 2023-01-27]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/sklady-menstruacniho-kalisku>

REDAKCE BLOGU KALÍŠEK.CZ. Srovnávací tabulka menstruačních kalhotek. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2021 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/srovnavaci-tabulka-menstruacnich-kalhotek>

REDAKCE BLOGU KALÍŠEK.CZ. Značky látkových vložek. *Kalíšek.cz: Ženství menstruace zdraví* [online]. 2019 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/znacky-latkove-vlozky>

Složení. *O.b.®* [online]. Praha [cit. 2022-12-05]. Dostupné z: <https://www.obtampony.cz/ob-znacka/slozeni>

So, what's really in Tampax Tampons?. *Tampax* [online]. [cit. 2022-12-06]. Dostupné z: <https://tampax.com/en-us/about/ingredients/what-tampons-are-made-of/>

SPELLBERG, D. A. Writing the Unwritten Life of the Islamic Eve: Menstruation and the Demonization of Motherhood. *International Journal of Middle East Studies* [online]. 1996, **28**(3), 305-324 [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/176389>

SUCHÁNEK, Drahomír a Václav DRŠKA. *Církevní dějiny: Antika a středověk*. 1. Praha 7: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-3719-5.

ŠPAČEK, Jiří, Ivo KALOUSEK, Petr JÍLEK a et al. *Vybrané kapitoly z gynekologie*. Praha 4: Mladá fronta, 2018. ISBN 978-80-204-4646-6.

ROB, Lukáš, Alois MARTAN, Pavel VENTRUBA a et al. *Gynekologie*. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha 5: Galén, 2019. ISBN 978-80-7492-426-2.

TAKEMI, Momoko. "Menstruation Sutra" Belief in Japan. *Japanese Journal of Religious Studies* [online]. 1983, **10**(2/3), 229-246 [cit. 2022-12-03]. ISSN 0304-1042. Dostupné z: <https://nirc.nanzan-u.ac.jp/journal/6/issue/115/article/632>

TU, Jui-Che, Ting-Yun LO a Yi-Ting LAI. Women's Cognition and Attitude with Eco-Friendly Menstrual Products by Consumer Lifestyle. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2021, **18**(11) [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18115534>

VŠE CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O TAMPONECH. *Kotex* [online]. [cit. 2022-12-06]. Dostupné z: https://www.kotex.cz/novinka-vse_o_tamponech.html

WOO, Jingang, Soyeon KIM, Haesoon KIM, Kyoung Sook JEONG, EunMee KIM a Eunhee HA. Systematic Review on Sanitary Pads and Female Health. *The Ewha Medical Journal* [online]. 2019, **42**(3), 25-38 [cit. 2023-01-23]. ISSN 2234-2591. Dostupné z: doi: <https://doi.org/10.12771/emj.2019.42.3.25>

Seznam grafů

Graf 1, Síla menstruace, Zdroj – vlastní výzkum.....	38
Graf 2, Používání menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum	38
Graf 3, Znalost druhů menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum.....	39
Graf 4, Počet typů používaných menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum.....	40
Graf 5, Používané menstruační pomůcky, Zdroj – vlastní výzkum	40
Graf 6, Hlavní důvod používání jednorázových menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum	41
Graf 7, Hlavní důvod používání opakovatelně využitelných a dalších menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum	42
Graf 8, Obecné faktory rozhodující při výběru menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum	43
Graf 9, Pořadí důležitosti faktorů při výběru menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum	44
Graf 10, Opětovně použitelné menstruační pomůcky, Zdroj – vlastní výzkum	44
Graf 11, Možná rizika při používání menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum.....	45
Graf 12, Konkrétní možná rizika spojená s používáním menstruačních potřeb, Zdroj – vlastní výzkum	46
Graf 13, Vliv médií při výběru menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum	46
Graf 14, Vybraná média ovlivňující výběr menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum.....	47
Graf 15, Možná zkouška nové menstruační pomůcky, Zdroj – vlastní výzkum.....	48
Graf 16, Doporučení menstruačních pomůcek, Zdroj – vlastní výzkum	48
Graf 17, Nejvíce ekologické menstruační pomůcky, Zdroj – vlastní výzkum.....	53
Graf 18, Nejméně ekologické pomůcky, Zdroj – vlastní výzkum	53
Graf 19, Finančně nejvýhodnější menstruační pomůcka, Zdroj – vlastní výzkum.....	54
Graf 20, Menstruační pomůcka s nejsnazším použitím, Zdroj – vlastní výzkum	55
Graf 21, Nejpohodlnější menstruační pomůcka, Zdroj – vlastní výzkum.....	55

Seznam tabulek

Tabulka 1, Stávající menstruační pomůcky a jejich možná obměna, Zdroj – vlastní výzkum 52

Seznam příloh

Výzkumný dotazník

str. 68-74

Přílohy

Výzkumný dotazník

Menstruační pomůcky a rozhodující faktory při jejich výběru

Dobrý den,

mé jméno je Nikola Humlová a jsem studentkou oboru biologie a výchovy ke zdraví na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze.

Tento dotazník je stěžejní součástí praktické části mé bakalářské práce zabývající se tématem menstruačních pomůcek. Dotazník je určen pro ženy ve věku 18 - 25 let.

Dotazník je anonymní.

Vyplněním tohoto dotazníku souhlasíte se zpracováním Vašich odpovědí pro výzkumný účel mé bakalářské práce.

Předem děkuji za spolupráci, Humlová Nikola.

Otázka č. 1 - Jak silnou máte obvykle menstruaci? (Vyberte 1 odpověď.)

- a) Slabá
- b) Středně silná
- c) Silná
- d) Nedokážu popsat

Otázka č. 2 - Používáte menstruační pomůcky? (Vyberte 1 odpověď.)

- a) Ano
- b) Ne – napište důvod _____

Otázka č. 3 – Jaké menstruační pomůcky znáte? (Vyberte 1 nebo více odpovědí.)

- a) Menstruační vložka
- b) Menstruační tampon
- c) Menstruační kalíšek
- d) Menstruační houba
- e) Menstruační kalhotky
- f) Látková menstruační vložka

g) Jiná: _____

Otázka č. 4 - Kolik typů menstruačních pomůcek používáte zároveň během 1 cyklu? (Vyberte 1 odpověď.)

- a) 1 typ menstruační pomůcky (například pouze vložku)
- b) Kombinace více typů menstruačních pomůcek

(příklad č. 1 – první 2 dny cyklu používáte tampon a další 3 dny cyklu používáte vložku)

(příklad č. 2 – používáte kalíšek a vložku zároveň - ve stejný moment)

Otázka č. 5 - Jakou/é menstruační pomůcku/y používáte? (Vyberte 1 nebo více odpovědí.)

- a) Menstruační vložka
- b) Menstruační tampon
- c) Menstruační kalíšek
- d) Menstruační houba
- e) Menstruační kalhotky
- f) Látková menstruační vložka
- g) Jiná: _____

Otázka č. 6 – Pokud jste v otázce č. 5 odpověděla menstruační vložka nebo tampon, z jakého **1 hlavního** důvodu používáte právě tuto menstruační pomůcku? (Vyberte 1 odpověď. Pokud jste odpověděla jinak, přejděte k další otázce.)

- a) Snadnost použití
- b) Ekologická stránka (možnost opakovaného použití, likvidace...)
- c) Dostupnost/cena
- d) Pohodlnost při používání
- e) Doba, po které je nutno menstruační pomůcku během menstruačního cyklu vyměnit
- f) Životnost menstruační pomůcky
- g) Síla menstruace
- h) Jiná: _____

Otázka č. 7 – Pokud jste v otázce č. 5 odpověděla menstruační kalíšek/houba/kalhotky/látková vložka/jiné, z jakého **1 hlavního** důvodu používáte právě tuto menstruační pomůcku? (Vyberte 1 odpověď. Pokud jste odpověděla jinak, přejděte k další otázce.)

- a) Snadnost použití
- b) Ekologická stránka (možnost opakovaného použití, likvidace...)
- c) Dostupnost/cena
- d) Pohodlnost při používání
- e) Doba, po které je nutno menstruační pomůcku během menstruačního cyklu vyměnit
- f) Životnost menstruační pomůcky
- g) Síla menstruace
- h) Jiná: _____

Otázka č. 8 - Jaké jsou pro Vás obecně rozhodující faktory při výběru menstruačních pomůcek? (Vyberte 1 nebo více odpovědí.)

- a) Snadnost použití
- b) Ekologická stránka (možnost opakovaného použití, likvidace...)
- c) Dostupnost/cena
- d) Pohodlnost při používání
- e) Doba, po které je nutno menstruační pomůcku během menstruačního cyklu vyměnit
- f) Životnost menstruační pomůcky
- g) Síla menstruace
- h) Jiná: _____
- i) Žádné

Otázka č. 9 - Seřadte faktory při výběru menstruačních pomůcek dle důležitosti, kterou jim přiřadíte. Změňte pořadí položek dle svých preferencí (1. - nejdůležitější, poslední - nejméně důležitá)

- a) Snadnost použití
- b) Ekologická stránka (možnost opakovaného použití, likvidace...)

- c) Dostupnost/cena
 - d) Pohodlnost při používání
 - e) Doba, po které je nutno menstruační pomůcku během menstruačního cyklu vyměnit
 - f) Životnost menstruační pomůcky
 - g) Síla menstruace
- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.
 - 7.

Otázka č. 10 - Vyberte menstruační pomůcku/y, o které/ých víte/myslíte si, že je/jsou opětovně použitelná/é. (Vyberte 1 nebo více odpovědí.)

- a) Menstruační vložka
- b) Menstruační tampon
- c) Menstruační kalíšek
- d) Menstruační houba
- e) Menstruační kalhotky
- f) Látková menstruační vložka

Otázka č. 11 – Hrozí při používání menstruačních pomůcek nějaká rizika? (Vyberte 1 odpověď.)

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

Otázka č. 12 – Pokud jste v otázce č. 11 odpověděla ano, vypište, jaká rizika hrozí a jaké menstruační pomůcky je mohou způsobovat. (Pokud jste odpověděla jinak, přejděte k další otázce.)

- Otevřená otázka

Otázka č. 13 - Ovlivňují Vás při výběru menstruační pomůcky média? (Vyberte 1 odpověď.)

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

Otázka č. 14 - Pokud jste v otázce č. 13 odpověděla ano, jaká? (Vyberte 1 nebo více odpovědí. Pokud jste odpověděla jinak, přejděte k další otázce.)

- a) Sociální sítě
- b) Televizní vysílání
- c) Rádio
- d) Jiná: _____

Otázka č. 15 – Vyzkoušela byste menstruační pomůcku/y, kterou/é jste nikdy předtím nezkoušela i v případě, že Vám Vaše stávající menstruační pomůcka vyhovuje? (Vyberte 1 odpověď.)

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

Otázka č. 16 – Pokud jste v otázce č. 15 odpověděla ano, přistoupila byste spíše na doporučení od/z: (Vyberte 1 odpověď. Pokud jste odpověděla jinak, přejděte k další otázce.)

- a) Své/ho gynekoložky/gynekologa
- b) Matky/sestry/kamarádky/učitelky
- c) Reklamy/médií

Otázka č. 17 - Pokud byste menstruační pomůcku/y změnila tak z jaké na jakou? (Vyberte 1 odpověď.)

- a) Volná odpověď respondentky
- b) Menstruační pomůcku bych nezměnila / nevím, zda bych pomůcku změnila

Otázka č. 18 - Které z menstruačních pomůcek Vám připadají během jejich používání a následné likvidaci nejvíce ekologické? (Vyberte 1 nebo více odpovědí.)

- a) Menstruační vložka
- b) Menstruační tampon
- c) Menstruační kalíšek
- d) Menstruační houba
- e) Menstruační kalhotky
- f) Látková menstruační vložka
- e) Jiná: _____

Otázka č. 19 - Které menstruační pomůcky Vám během používání a následné likvidaci připadají nejméně ekologické? (Vyberte 1 nebo více odpovědí.)

- a) Menstruační vložka
- b) Menstruační tampon
- c) Menstruační kalíšek
- d) Menstruační houba
- e) Menstruační kalhotky
- f) Látková menstruační vložka
- g) Jiná: _____

Otázka č. 20 - Která menstruační pomůcka je podle Vás po ekonomické stránce nejvýhodnější? (Vyberte 1 odpověď.)

- a) Menstruační vložka
- b) Menstruační tampon
- c) Menstruační kalíšek

- d) Menstruační houba
- e) Menstruační kalhotky
- f) Látková menstruační vložka
- g) Jiná: _____

Otázka č. 21 - Která menstruační pomůcka je dle Vás nejjednodušší k použití? (Vyberte 1 odpověď.)

- a) Menstruační vložka
- b) Menstruační tampon
- c) Menstruační kalíšek
- d) Menstruační houba
- e) Menstruační kalhotky
- f) Látková menstruační vložka
- g) Jiná: _____

Otázka č. 22 - Která menstruační pomůcka, z těch které jste vyzkoušela, je Vám nepohodlnější? (Vyberte 1 odpověď.)

- a) Menstruační vložka
- b) Menstruační tampon
- c) Menstruační kalíšek
- d) Menstruační houba
- e) Menstruační kalhotky
- f) Látková menstruační vložka
- g) Jiná: _____

Jste na konci dotazníku. Děkuji za Váš čas.